অ্যাথলেটিক্সে সোনা জিততে হলে

কিশোর ভারত গ্রন্থমালা

অ্যাথলেটিক্সে সোনা জিততে হলে

এরিক প্রভাকর

ছবি

ডি. পালাজি

অনুবাদ

গৌতম হোড়

ন্যাশনাল বুক ট্রাস্ট, ইণ্ডিয়া

প্রচ্ছদ : 1949 সালের 'অক্সফোর্ড ইউনিভার্সিটি অ্যাথলেটিক মিট'-এ 100 মিটার দৌড়ে নিক স্ট্যাসিকে এই গ্রন্থের লেখক এরিক প্রভাকর পিছে ফেলে দৌড়ুচ্ছেন।

শেষ প্রচ্ছদ : লেখক দৌড়ের জন্য প্রস্তুত

ISBN 81-237-2022-X

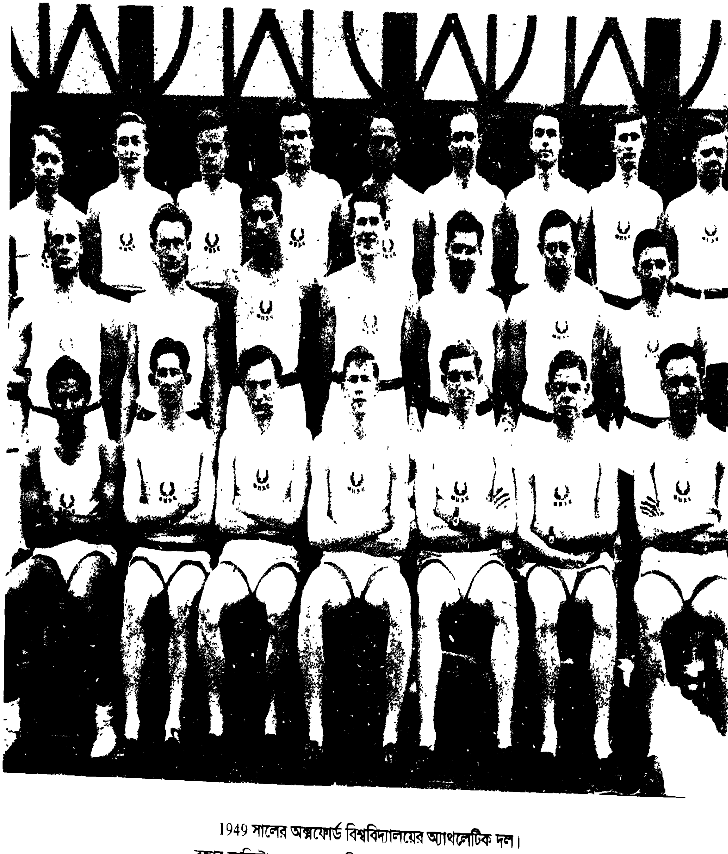
1996 (শক 1918)

The Way to Athletic Gold (*Bangla*)

মূল্য : 52.00 টাকা

নির্দেশক, ন্যাশনাল বুক ট্রাস্ট, ইন্ডিয়া, এ-5 গ্রীন পার্ক নয়াদিল্লি 110 016 কর্তৃক প্রকাশিত

সূচিপত্র



1949 সালের অক্সফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের অ্যাথলেটিক দল।
রজার ব্যানিস্টার (সামনের সারিতে, মাঝখানে) ছিলেন দলের নেতা।
লেখক বসে আছেন বাম দিকের শুরুতে।

Message for Mr Eric Prabhakars
Book Athletic Gold - For India'
Training for Excellence

Eric Prabhakar was with me in the same Oxford University Team and represented India in the first post-war Olympic Games in London in 1948. His personal sporting success at this high level was always accompanied by an analytical approach to training. As a layman his desire to see more attention paid to sports medicine was wholly admirable. His life long fascination with athletics has made it possible to write this book which I hope will influence a new generation of India's "young hopefuls", as well as providing the arguments needed by Government to make a full provision of coaching and facilities to make their success possible. I send it my best wishes

Roger Bannister



জেসি ওয়েন্স এবং লেখক। 1955 সালে, মাদ্রাজে।

ভূমিকা

অ্যাথলিটদের মধ্যে মহত্তম হচ্ছেন জেসি ওয়েন্স। বার্লিন অলিম্পিকে ওয়েন্স চারটি স্বর্ণপদক পেয়েছিলেন। তার এক বছর আগে, 1935 সালে, মিশিগানের অ্যান আরবরে মাত্র 45 মিনিটের ব্যবধানে তিনি চারটি বিশ্বরেকর্ড করেছিলেন। 3 টা 15 মিনিটে 9.4 সেকেণ্ডে 100 গজ দৌড়েই, 3 টা 25 মিনিটে 26 ফিট 8¼ ইঞ্চি লং জাম্প দেওয়ার পর (এই রেকর্ড 25 বছর ধরে অটুট ছিল) 3 টা 45 মিনিটে 20.3 সেকেণ্ডে 220 গজ দৌড়ে, আবার 4 টার সময় তখনকার নিয়ম মতো 220 গজের হার্ডলস রেস ওয়েন্স শেষ করেছিলেন 22.6 সেকেণ্ডে। আর্য-শ্রেষ্ঠত্ব নিয়ে হিটলারের ঘোষণা সত্ত্বেও আজও এই কৃষ্ণাঙ্গ অ্যাথলিটের নামে বার্লিনে একটি রাস্তা রয়েছে।

ওয়েন্সের জন্ম 1913 সালে। প্রপিতামহ ছিলেন ক্রীতদাস। ছোটবেলায় দারিদ্র তাঁর নিত্যসঙ্গী। মাত্র সাত বছর বয়সেই প্রতিদিন 100 পাউণ্ড কাপড় কুড়োতেন। দু'বছরের মধ্যেই তাঁর বাবা-মা ঠাঁই বদল করে চলে গেলেন আরও উত্তরে, ওহিওর ক্লিভল্যাণ্ডে। এবং সেখানে 9 বছরের জেসি ওয়েন্স কাজ নিলেন একটি পেট্রোল পাম্পে। অ্যাটেনডেন্ট এবং ডেলিভারি বয়ের কাজ।

কিন্তু প্রতিভার স্বাক্ষর রাখতে খুব বেশি দেরি করেননি জেসি। তাঁর মহান দেশের মূল গণতান্ত্রিক নীতির সাফল্যের সেরা উদাহরণ হচ্ছেন ওয়েন্স। এ গণতান্ত্রিক নীতি হল, পুরস্কৃত হওয়ার সুযোগ সমানভাবে, সকলের জন্য থাকা উচিত। বর্ণ, জাতি, অবস্থান যেন এর পথে বাধা হয়ে না দাঁড়ায়। ওয়েন্স হচ্ছেন প্রতিভার ফসল।

তিনি এই ধারণার মূর্ত প্রতীক যে, জাগতিক পুরস্কারের ভিত্তি হল উন্নততর প্রতিভা। 22টা কলেজ তাঁকে স্কলারশিপ দিতে চেয়েছিল, কিন্তু তিনি বেছে নিলেন তাঁর নিজের রাজ্য ওহিও স্টেটকে। 1955-তে মাদ্রাজে যখন আমি তাঁর সঙ্গে দেখা করি তখন তিনি ক্রীড়া রাষ্ট্রদূত। চোস্ত বক্তা। একটি জনসংযোগ সংস্থাও সাফল্যের সঙ্গে চালাচ্ছেন। এই ওয়েন্সই আধুনিক ক্রীড়াজগতের হিরো।

মাদ্রাজে ওয়েন্স ছিলেন মাত্র তিনদিন। তাঁর সব অনুষ্ঠানে আমি সঙ্গী হয়েছি। আমার বাড়িতে একসঙ্গে নৈশভোজ করেছি, এমনকি মেরিনায় প্রাতঃভ্রমণের সময়ও আমি তাঁর সঙ্গে থাকতাম। তিনি আমার কাছে ঈশ্বরের মতো। আমি তাঁর মতো হতে চেয়েছি। আমার যৌবন কেটেছে তাঁকে অনুকরণ ও অনুসরণ করে। তাঁর ছাঁচে আমি নিজেকে ঢালাই করার চেষ্টা করেছি। তিনি আমার বন্ধুও হয়ে ছিলেন। সেরকম বন্ধু,

এমার্সনের ভাষায়, যাঁর প্রতি আমার শ্রদ্ধা থাকবে, আবার যাঁর সম্বন্ধে আমি উচ্চ চিন্তা করতে পারব।

তবে সব চ্যাম্পিয়ন অ্যাথলিট কিন্তু একই রকম নন। সব অ্যাথলিট একই ধরনের ব্যক্তিত্বের অধিকারী হবেন এটা ভাবা ভুল। 1956 সালে আকাশবাণীতে বব ম্যাথিয়াসের সাক্ষাৎকার নিতে গিয়ে তা আমি খুব ভালভাবে বুঝেছিলাম। ম্যাথিয়াস 1948-এ লণ্ডন অলিম্পিক্সে ডেকাথলনে স্বর্ণপদক পেয়েছিলেন। এর আগের বছরই আকাশবাণীতে জেসি ওয়েন্সের সাক্ষাৎকার নিয়েছি। সকলেই তার প্রশংসা করেছেন। সেই সাফল্যের পর ছ' ফুট ছ' ইঞ্চি লম্বা শ্বেতাঙ্গ আমেরিকান বব ম্যাথিয়াসের সাক্ষাৎকার নিতে গিয়ে বুঝলাম ওয়েন্স আর ম্যাথিয়াস সম্পূর্ণ উল্টো মেরুর দুই ব্যক্তিত্ব। ম্যাথিয়াস মৃদুভাষী এবং সংযত। 15 মিনিটের সাক্ষাৎকার নিতে আমার ঘাম ছুটে গিয়েছিল, মনে হয়েছিল এ যেন অন্তহীন সময়। আমার যাবতীয় চোখা চোখা প্রশ্নের জবাব আসছিল এক কথায়। প্রশ্ন করলাম, 'ক্রীড়াজগতে মহিলাদের ব্যাপারে, আপনার মত কী?' উত্তর এল, 'আমি পছন্দ করি না।' সময়ের ফাঁক ভরাট করতে তড়িঘড়ি করে আমায় পরের প্রশ্নে চলে যেতে হচ্ছিল। আর এর পাশাপাশি জেসি ওয়েন্স হচ্ছেন সেই জাতের লোক যিনি কথার জাল বুনে অনায়াসেই অন্যের সঙ্গে যোগাযোগ স্থাপন করতে পারেন। আকাশবাণীতে তাঁর 15 মিনিটের সাক্ষাৎকারকে মনে হচ্ছিল খুবই কম সময়। আকাশবাণীর বুলেটিনে সেই সাক্ষাৎকার প্রকাশিত হয়েছিল, সেই বুলেটিন থেকেই সাক্ষাৎকার এখানে তুলে দিলাম। লক্ষ্যণীয় সাক্ষাৎকার শেষ হয়েছিল জেসি ওয়েন্সের নেওয়া আমার সাক্ষাৎকারের মধ্য দিয়ে :

এরিক : জেসি, প্রথমেই আপনাকে আমি মাদ্রাজে স্বাগত জানাই। আমি আশা করছি মাদ্রাজ সফর আপনি উপভোগ করছেন। আমি নিশ্চিত আপনার অভিজ্ঞতা এবং এখানে আপনার উপস্থিতিই নবীন অ্যাথলিটদের প্রচুর প্রেরণা যোগাবে।

জেসি : হ্যাঁ, এরিক, মাদ্রাজে আসতে পেরে আমি খুশি। ভারতে আসার পর থেকে একটা কথা প্রায়ই বলেছি, আমার ভারত সফর অত্যন্ত আনন্দদায়ক হবে।

এরিক : আবার ভারতে আসার কোনও সম্ভাবনা আছে?

জেসি : অদূর ভবিষ্যতে আছে বলে আমার মনে হয় না। তবে আমার আসা না আসার পুরোটাই নির্ভর করছে ভারতের নবীন প্রজন্মের উপর। এখানে একাধিক লোক 1956 সালের অলিম্পিক গেমসের কথা বলছেন, কোনও ভারতীয় আন্তর্জাতিক প্রতিযোগিতায় কখনও পদক জিততে পারেন নি, তাই তাঁরা ভারতীয় অ্যাথলিটদের নিয়ে চিন্তিত। আমি মনে করি ভারতীয় অ্যাথলিটদের হতাশ করা উচিত নয়। এমন অনেক দেশ আছে যারা আন্তর্জাতিক কোনও পদক জেতেনি, অথচ সেখানে ক্রীড়াবিদদের ভারতের থেকে অনেক বেশি সুযোগ-সুবিধা দেওয়া হয়। কিন্তু আমি এই ভবিষ্যদ্বানী করে যাচ্ছি, এই দেশে 30 কোটি লোক আছে এবং যদি

যুবকরা প্রবীণদের কাছ থেকে সহযোগিতা পায় তাহলে আমি আবার ভারতে আসব এবং তাঁদের পাশে দাঁড়াব, যাঁরা দেশের হয়ে প্রথম আন্তর্জাতিক চ্যাম্পিয়নের শিরোপা পাবে।

সময় এবং অর্থ

এরিক : কখনও কখনও সংখ্যাতত্ত্ব ছলনা করে। জেসি, এখন ভারতের জনসংখ্যা 36 কোটি। এর মধ্যে 30 কোটি লোক গ্রামে বাস করে। যদি তুমি আমাদের গ্রামে যাও, তাহলে দেখবে তারা কতটা পিছিয়ে আছে। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে তোমরা গ্রাম বলতে যা বোঝ সেই অবস্থায় ভারতের গ্রামগুলিকে নিয়ে যেতে গেলে প্রচুর সময় এবং অর্থের প্রয়োজন।

জেসি : এরিক, এখানে থেমে একমুহূর্ত একটু চিন্তা কর, আমেরিকার কয়েকজন গ্রেট চ্যাম্পিয়নের কথা ধর। উদাহরণস্বরূপ, বিশ্বের প্রাক্তন হেভিওয়েট চ্যাম্পিয়ন জো লুইস আলাবামার একটা ছোট্ট গ্রাম থেকে উঠে এসেছেন জো. পরে অবশ্য তিনি বড় শহরে যান এবং সেখানে অপেশাদার অ্যাথলেটিক্স ও অপেশাদার বক্সিংয়ে সুযোগ পান. এবং তারপর তিনি হলেন বিশ্বের হেভিওয়েট চ্যাম্পিয়ন। তোমার দেশের কোনও ছোট্ট গ্রামকে ধর, সেখানেই তুমি প্রচুর প্রতিভা এবং মণীষা খুঁজে পাবে। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে একটি ছোট্ট গ্রামে, কাঠের বাড়িতে জন্মানো এক লোকই তৈরি করেছিলেন এক সংস্থা। সংস্থার নাম তাসকিগি, আলবামা এবং সেই লোকটির নাম বুকার টি ওয়াশিংটন। শিক্ষা এবং শিক্ষাবিদের ব্যাপারে বুকার টি ওয়াশিংটন হচ্ছেন আমেরিকার একজন মহান মানুষ। তাই বুঝতে পারছ নিশ্চয়ই, বড় শহরে জন্মালেই চ্যাম্পিয়ন হওয়া যাবে এমন মনে করার কোনও কারণ নেই। বিশ্বজুড়েই চ্যাম্পিয়নরা ঝুপড়ি-ঝুপ্পিতে বা গ্রামেই জন্মান। তাই আমি আবার বলছি, এখানেও এরকম একজন চ্যাম্পিয়ন আমরা পেতে পারি।

অ্যাথলিট জীবনের শুরু

এরিক : ঠিক আছে, জন্মসূত্রে চ্যাম্পিয়ানদের কথাই হোক, দৌড়বিদ হিসাবে আপনার অতুলনীয় প্রতিভা কবে আবিষ্কৃত হল, তখন আপনার বয়স কত ?

জেসি : আমার বয়স তখন 13। জুনিয়র হাইস্কুলের সেভেন্থ গ্রেডে পড়ি। তখন স্কুলের অ্যাথলেটিক্স টিমের মধ্যে চলে এলাম। অবশ্য তখন আমি বেসবল, বাস্কেটবল, আমেরিকান ফুটবল দলেও ছিলাম। সর্বত্রই আমি অন্যদের থেকে অনেক বেশি জোরে দৌড়াতাম। 13 বছর বয়সেই আমার তখন রীতিমতো বড়সড় চেহারা। যে প্রশিক্ষকের উপর আমার ক্লাসের টিম তৈরির দায়িত্ব পড়েছিল, তিনি দু বার আমার দৌড়ের সময় ঘড়িতে চেক করলেন, বুঝলেন যে আমিও কিছু করে দেখাতে পারি। দৌড়বিদ হিসাবে আমার জীবনও শুরু হল।

এরিক : এবং তারপর থেকে আপনি কি অ্যাথলেটিক্সের জন্য কোনও বিশেষ প্রশিক্ষণ নিয়েছেন?

জেসি : বিশেষ কোনও প্রশিক্ষণ নিইনি। অন্যরা যা প্রশিক্ষণ নেয়, আমার ক্ষেত্রেও তা একই ছিল। তবে আমেরিকায় একটা জিনিস আছে যা আপনাদের এখানে নেই. তা হল প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে অনুশীলন। এবং সেই অনুশীলন হবে সুশৃঙ্খলভাবে। আমিও প্রতিদিন অনুশীলন করেছি। প্রতিদিনের অনুশীলনে নিজেকে নিংড়ে দিয়েছি। না হলে আমি উন্নতি করতে পারতাম না। প্রতিদিন নিজে কী করছি তার উপর নিজেকেই নজর রাখতে হত। তার উপর সপ্তাহে অন্তত একবার পরীক্ষা দিতে হত। সেখান থেকে বুঝতাম প্রতি সপ্তাহে কতটা উন্নতি হচ্ছে। প্রশিক্ষণের নিয়মকানুনও ছিল খুব কড়া। প্রশিক্ষণের ক্লাসগুলিতে ফাঁকি মারার উপায় ছিল না। তাই প্রতিদিন, প্রতিটি ক্লাস করতে হত।

বিশ্বমান

এরিক : জেসি, আমি শুনেছি, স্কুলছাত্র থাকার সময়েই যখন আপনি প্রথম নজরে পড়লেন, তখন বিশ্বমান প্রায় ছুঁয়ে ফেলেছেন।

জেসি : হ্যাঁ, 1933 সালে তখন আমি সিনিয়র হাইস্কুলে। সে বছরই শিকাগোতে বিশ্বমেলা হয়। সেখানেই আমি 100 এবং 220 গজ দৌড় ছাড়াও অংশ নিই ব্রডজাম্পে (লং জাম্প)। সেখানে আমি হাইস্কুল ছাত্রদের বিশ্বরেকর্ড ভেঙে 100 গজ দৌড়াই 9.6 সেকেণ্ডে এবং সেটা তখনকার বিশ্বরেকর্ডকেও ধরে ফেলে। শুধু 100 গজেই নয়, 20.7 সেকেণ্ডে 220 গজ দৌড়ে হাইস্কুল ছাত্রদের বিশ্বরেকর্ড ভাঙলাম। আর তার এক সপ্তাহ পরে 24 ফুট 11.75 ইঞ্চি ব্রড জাম্প দিয়ে হাইস্কুল ছাত্রদের নতুন বিশ্বরেকর্ড করলাম। এর ফলে আমি আমার পছন্দসই কলেজেও যেতে পারলাম।

এরিক : জেসি, আপনার একটা কথা জানিয়ে রাখতে চাই, আপনার তিনটে হাইস্কুল রেকর্ডই ভারতে বর্তমান ছেলেদের রেকর্ড থেকে বহুগুণে ভাল। আমি যতদূর জানি, এখানে 100 মিটারে রেকর্ড সময় 10.6 সেকেণ্ড, 100 গজ দৌড়ের ক্ষেত্রে যা হবে 9.8 সেকেণ্ড। 220 গজে, ভারতের রেকর্ড 21.8 সেকেণ্ড এবং লং জাম্পে 23 ফিট। সুতরাং আপনি বুঝতে পারছেন আমাদের কতটা পথ পেরতে হবে।

জেসি : বিষয়টিকে অন্যভাবে দেখুন। যদিও আপনি বলতে পারেন ভারতে অ্যাথলেটিক্সের রেকর্ড বিশ্বরেকর্ডের তুলনায় অনেক পিছিয়ে। কিন্তু যদি প্রতিটি দেশের তুলনামূলক সমীক্ষা করেন, তাহলে দেখবেন খুব কম দেশই বিশ্বরেকর্ডের কাছাকাছি আছে। হয়তো ভারতের থেকে তারা এগিয়ে, তাদের রেকর্ড ভারতের থেকে ভাল, এই পর্যন্ত। তাই আমি বলব আপনারা অন্যদের থেকে সামান্য

পিছিয়ে। কিন্তু এরিক, আপনার মতো লোকেরা অনেক এগিয়ে গিয়েছে। আপনি ভাল করেই জানেন, আপনি কী করতে পারেন এবং তা করেওছেন। অ্যাথলেটিক্সের ক্ষেত্রে তা খুবই ভাল কাজ। আপনি 1948-এ ইংল্যাণ্ড গিয়েছেন, এবং সেখানে চলে গিয়েছেন অন্য এক ক্ষেত্রে, যেখানে আপনি জোর কদমে চলতে পারবেন। তাই যখন আমরা এই দেশের নবীন যুবারা কী করছে ভাবতে বসি, আমার তখন আপনার উদাহরণ মনে পড়ে। রোডস স্কলার হিসাবে আপনার রেকর্ড থেকে ভারতবাসীর গর্ব হওয়া উচিত। আমেরিকায় এমন অনেক যুবক আছে যারা রোডস স্কলারশিপ পেলে বর্তে যাবে। এখানে আপনি নিজেকে একটা আলাদা উচ্চতায় নিয়ে যেতে পেরেছেন। আমাদের দেশের অ্যাথলিটদের মতো নিজের ক্ষেত্রে আপনি সফল এবং এখানেই আপনার মহত্ত্ব।

বার্লিন অলিম্পিক্স

এরিক : যেভাবে আমার প্রশংসা করেছেন তাতে আপনাকে অশেষ ধন্যবাদ। জেসি এবার বার্লিন অলিম্পিক্সের কথা বলুন। এটাই কি আপনার অ্যাথলিট জীবনের চূড়ান্ত সাফল্য ছিল?

জেসি : হ্যাঁ, তা আপনি বলতে পারেন এরপর যা হয়েছে সবই অ্যান্টি ক্লাইম্যাক্স। 1936-এর অলিম্পিক গেমসের পর আমি আরও এক বছর কলেজে ছিলাম। কিন্তু অলিম্পিক্সের সময় বা তার আগের উত্তেজনা আর পাইনি। আর শুধু অ্যাথলেটিক্সই বা বলি কেন, সব খেলাতেই যদি আপনি একবার সর্বোচ্চ জায়গায় পৌঁছে যান তাহলে আপনার উপর লোকের প্রত্যাশা অনেক বেড়ে যায়। তখন সকলেই চাইবে আপনার সেরা ফর্ম যেন সব সময় বজায় থাকে। কিন্তু অনেক সময় চেষ্টা করেও আপনার সেই ধারাবাহিকতা বজায় রাখতে পারবেন না। তারপর আরও বেশি পরিশ্রম করবেন। এভাবে একটা সময় আসবে যখন আপনি থেমে যাবেন, আর নিজেকে চালাতে পারবেন না। তাই এক বছরের মধ্যেই আমি পুরোপুরি অ্যাথলেটিক্স থেকে বেরিয়ে আসি। আপনি যা করেছেন তার জন্যই লোকে আপনাকে মনে রাখবে এই ভাবনাটাই ভাল বলে আমার সবসময় মনে হয়।

এরিক : আমিও আপনার সঙ্গে একমত। আচ্ছা, বার্লিন অলিম্পিক্সের সময় আপনার কি মনে হয়েছে পুরোটাই নিয়ন্ত্রণ করছে হিটলারের একনায়কতন্ত্রের অধীন ন্যাৎসি জার্মানি? সেখানে কি আদৌ কোনও বর্ণবৈষম্য ছিল?

জেসি : দেখুন, প্রতিযোগিতার সময় মাঠে নেমে আপনি কোনও বর্ণবৈষম্য খুঁজে পাবেন না। আর আমি তো সেখানে গিয়েছি প্রতিযোগিতায় অংশ নিতেই। আমি রাজনীতিতে উৎসাহী নই। আমার একমাত্র উৎসাহ সেইসব প্রতিযোগিতায় যেখানে আমি নাম দিয়েছি এবং অলিম্পিক ভিলেজে বিভিন্ন দেশের ছেলেমেয়েদের সঙ্গে আমার সম্পর্ক নিয়ে। দেখুন, একটা জিনিস একজন অ্যাথলিটের জানা খুবই

জরুরি, তা হল, যখন কোনও প্রতিযোগিতায় অংশ নিচ্ছেন তখন খেলোয়াড়ি মনোভাব এবং খেলার প্রতি ভালবাসা থাকতে হবে। কোন দেশের কোন নেতৃত্ব আপনার উপর চেপে বসতে চাইছে সেদিকে তাকালে হবেনা। আপনার নিজের কিছু রাজনৈতিক বিশ্বাস ও মনোভাব থাকতেই পারে, কিন্তু যখন প্রতিযোগিতার জন্য মাঠে নামছেন, তখন সেগুলি মাঠের বাইরে রেখে আসতে হবে। মাঠের মধ্যে রাজনীতির ছাপ যেন না পড়ে আমি এই নীতি মেনেছি। এর ফলে লুট্‌জ লঙের মতো প্রতিদ্বন্দ্বীর সঙ্গে আমার বন্ধুত্ব হয়েছে। প্রতিযোগী হিসাবেই নয়, মানুষ হিসাবেও লঙ খুবই ভাল। বহুবছর ধরে আমাদের চিঠিপত্রে যোগাযোগ ছিল। তারপর লঙ সেনাবাহিনীতে ডাক পেল। আমিও ওর সম্পর্কে কিছু শুনিনি। পরে আমি জানতে পারি মরুভূমিতে রমেলের লোকের হাতে সে প্রাণ হারিয়েছে। 1951-তে হল্যাণ্ডভিলে বাস্কেটবল টিমের সঙ্গে আমি ইউরোপ সফর করছি, তখন লঙের ছেলের সঙ্গে আমার দেখা হয়। সেই আমায় দেখায় লঙের ব্যক্তিগত খাতা এবং আমার লেখা চিঠিগুলি। তারফলে তাঁর ছেলের মধ্যে দিয়েই আমি আবার যেন লঙকে পাই। লঙের ছেলেকে এখন আমি নিয়মিত চিঠি লিখি।

ব্রড জাম্প

এরিক : আপনি যেখানে 26 ফুট 5.75 ইঞ্চি লাফিয়েছিলেন সেই উত্তেজনাকর প্রতিযোগিতার কথা আমি শুনেছি। অবশ্য লং জাম্পে আপনার বিশ্বরেকর্ড হল 26 ফুট 8.25 ইঞ্চি এবং এখনও তা কেউ ভাঙতে পারেনি।

জেসি : হ্যাঁ, রেকর্ডের সব থেকে কাছে যে গিয়েছে সে লাফিয়েছে 26 ফুট 5.5 ইঞ্চি। এরপর একেক ইঞ্চিই অনেক বড় মনে হয়।

এরিক : এটাই তো একটা সবথেকে পুরনো রেকর্ড যা টিকে আছে।

জেসি : হ্যাঁ, এখনও পর্যন্ত এটাই সবথেকে পুরনো।

এরিক : ভারতীয় অ্যাথলিটদের আপনি কি কোনও পরামর্শ দেবেন?

জেসি : এরিক, আপনারা এক নতুন পৃথিবীতে বাস করছেন। নতুন পৃথিবী বলছি কারণ, আপনাদের স্বাধীনতার আয়ু এখনও দশ বছর হয়নি, এখন আপনার বা আপনার বয়সী লোকেদের উচিত আপনাদের সন্তানদের মধ্যে, নবীন ভারতীয়দের মধ্যে কাঙ্খিত বিষয়ের প্রতি ভালবাসা জাগানো এবং যার জন্য আপনারা সংগ্রাম করেছেন, কঠিন সময়ের মধ্যে দিয়ে গিয়েছেন তার প্রতি নবীন প্রজন্ম যেন শ্রদ্ধাশীল হয়। আমি জানি, ভারত যদি এই গতিতে এগোতে পারে তাহলে আগামী দশ বা কুড়ি বছর পর যা চাইছ সেইরকম দেশ হতে পারবে।

এরিক : জেসি, আপনাকে অনেক ধন্যবাদ। আপনি বা আপনার মতো অন্য প্রতিভাধররা যদি বারবার আসেন তাহলে আমাদের অনেক উপকার হবে। আমরা উৎসাহ পাব, প্রেরণা পাব।

একবার লক্ষ্য করুন, সাক্ষাৎকারে জেসি ওয়েন্স কী বলেছেন। তিনি অ্যাথলেটিক্স, বাস্কেটবল, আমেরিকান ফুটবল এবং সকার খেলেছেন। এর মধ্য দিয়েই তাঁর দৌড়ের প্রতিভা আবিষ্কৃত হয়েছে। প্রতিভা হচ্ছে সেই ম্যাজিক এবং বিস্ময়কর রহস্যময় জিনিস যাকে স্বীকৃতি দেওয়া সহজ, পাওয়া খুব কঠিন। কারণ, এটা শূন্য থেকে পাওয়া যায়না, নিজের মধ্যে থেকে আসে। এই প্রতিভাকে ধরতে গেলে, এক নতুন শক্তির দুনিয়ায় নিয়ে যেতে গেলে চাই শৃঙ্খলা। এবং এই শৃঙ্খলা প্রসঙ্গে বলতে গিয়ে আমি আবার জেসি ওয়েন্সের কথাই তুলে ধরছি। '...আমেরিকায় একটা জিনিস আছে যা আপনাদের এখানে নেই, তা হল, প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে অনুশীলন। এবং সেই অনুশীলন যেমন তেমন করে নয়, সুশৃঙ্খলভাবে। আমিও প্রতিদিন অনুশীলন করেছি। প্রতিদিনের অনুশীলনে নিজেকে নিংড়ে দিয়েছি। কারণ, আমাকে উন্নতি করতেই হবে, প্রতিদিন নিজে কী করছি তা নিজেকেই নজর রাখতে হত।'

আমার এই বই লেখার প্রেরণা পেয়েছি জেসি ওয়েন্সের গল্প থেকেই। এই বই আমাদের দেশের সেই সব নবীন অ্যাথলিটদের জন্য যাদের প্রতিভা চিহ্নিত হয়েছে। এই বইয়ের উদ্দেশ্য, সেইসব নবীন অ্যাথলিটদের নতুন শক্তির দুনিয়ায়, সামর্থ্যের আঙিনায় প্রবেশ করতে সাহায্য করা। তারা যাতে সর্বোচ্চ পর্যায়ে সফল হতে পারে সেজন্য শৃঙ্খলার নতুন পর্যায়ে তাদের উন্নীত করতে সাহায্য করা।

আমাদের মধ্যে কোনও কিছুর খামতি নেই। ভারতে অ্যাথলেটিক প্রতিভাধর অনেকেই। প্রতিভাধরদের যশের শিখরে পৌঁছতে সাহায্য করার জন্যই এই বই।

তবে প্রথমেই প্রতিভাধরদের বাছাই করার প্রয়োজনীয়তা রয়েছে। বাছাই কীভাবে হবে সে সম্পর্কে অবশ্য বইয়ে আলোকপাত করা হয়নি। তবে পরিশিষ্টে তামিলনাড়ুতে কীভাবে প্রতিভাধরদের চিহ্নিত করা হচ্ছে তার বিবরণ রয়েছে। এক্ষেত্রে চীনের স্পেয়ার টাইম স্কুলের আদর্শ অনুসরণ করা হয়েছে। চীনে প্রাথমিক এবং মাধ্যমিক স্কুলগুলিতে ছাত্রছাত্রীদের পছন্দসই খেলা বেছে নেওয়ার জন্য উৎসাহ দেওয়া হয়। স্কুলে খেলাধুলোর সাজসরঞ্জাম তারা অবাধে ব্যবহার করতে পারে। ক্লাস ছুটির পরে বা ছুটিতেও তারা স্কুলের খেলার জিনিস ব্যবহার করে। চিনের মতো আমরা আমাদের বর্তমান আর্থ-সামাজিক অবস্থায় প্রতিটি স্কুলে অঢেল ক্রীড়া সরঞ্জামের ব্যবস্থা করতে পারব না। সে ক্ষেত্রে বেশ কয়েকটি স্কুল পিছু একটা করে স্পোর্টস সেন্টার করে এই সমস্যার মোকাবিলা করা যায়। আমি সেদিনের জন্য আশা করে বসে থাকব যেদিন ভারতের পক্ষে অ্যাথলেটিক্সে স্বর্ণপদক পাওয়ার স্বপ্ন সফল হবে।

পরিশেষে আমি 'দ্য হিন্দু'কে ফটো ব্যবহার করতে দেওয়ার জন্য ধন্যবাদ জানাই। ডি পাঞ্জাজি বেশ কিছু ছবি এঁকে দিয়েছেন। ধন্যবাদ প্রাপ্য তাঁরও। দুজনের জন্যই আমি যা চেয়েছি তা বলতে পেরেছি।

এরিক প্রভাকর



দীর্ঘদিন এডউইন মোজেস অ্যাথলিটদের শীর্ষস্থান অধিকার করে ছিলেন।

প্রথম পর্ব

অ্যাথলিট এবং অ্যাথলেটিক্স

1

অ্যাথলিট, নিজেকে জানো

প্রাচীন গ্রীকরা বিশ্বাস করতেন বিশ্বের কেন্দ্রস্থলে রয়েছেন দেলফি এবং তাঁর আছে দিব্য উপস্থিতির ক্ষমতা। সেখানে অ্যাপলোর মন্দিরে রহস্যময় বাষ্পের মধ্যে দৈববাণী হত। সেই দৈববাণী সমুদ্রযাত্রা, যুদ্ধ শুরু, রাজা এবং যোদ্ধাদের ভাগ্য নির্ধারণ করত। মন্দিরের সামনে লেখা ছিল সেই প্রবাদ, যা আজও দেখতে পাওয়া যায়, 'নিজেকে জান'।

আত্মজ্ঞানের থেকে উৎকর্ষে পৌঁছনোর আর কোনও ভাল রাস্তা নেই। তোমায় জানতেই হবে তুমি কী করতে পার আর কী করতে পারনা। তোমায় নিজেকে আবিষ্কার করতে হবে, বুঝতে হবে তোমার শক্তি ও দুর্বলতা এবং বাড়িয়ে নিতে হবে নিজের শক্তিকে, যথাসম্ভব কমিয়ে আনতে হবে দুর্বলতা। বিধিনিষেধের বোঝা চাপিয়ে নয়, সদর্থক লক্ষ্যের মাধ্যমেই তুমি পূর্ণতায় পৌঁছতে চাইবে। একজন অ্যাথলিট কখনই আগে ধূমপান বন্ধ করে পরে প্রশিক্ষণ শুরু করে না। সে আগে প্রশিক্ষণ শুরু করে, তারপর একদিন আবিষ্কার করে যে সে ধূমপান ছেড়ে দিয়েছে। একজন অ্যাথলিট আগে খাদ্যতালিকা তৈরি করে তারপর প্রশিক্ষণ নিতে যায় না, সে আগে প্রশিক্ষণ শুরু করে তারপর আবিষ্কার করে সে সঠিক সময়ে সঠিক জিনিস সঠিক পরিমাণে খাচ্ছে। এভাবেই অন্য সব জিনিসও তোমার কাছে ঠিকমতো চলে আসবে। তোমার শোয়ার অভ্যেস পাল্টে যাবে। আবিষ্কার করবে যে তুমি সুস্বাস্থ্যের অধিকারী। তখন দেহ সম্পর্কেও তোমার সচেতনতা আসবে। ঘুম থেকে ওঠার পর শুকিয়ে যাওয়া ঠোঁট, ধুকপুকুনি, গাঁটে ব্যথা সবই অর্থবহ মনে হবে এবং সবকিছুই তোমায় সতর্ক করে দেবে যেমন জঙ্গলে বাঘকে সতর্ক করে দেয় ফেউয়ের দল। এভাবেই পরিশ্রম এবং ব্যথা বেদনার উপর তোমার প্রতিক্রিয়া, ব্যক্তি হিসাবে তুমি কেমন তা বোঝা বা নিজেকে জানার সঙ্গে সঙ্গেই বাড়বে অ্যাথলিট হিসাবে তোমার দক্ষতাও। যখনই তুমি পূর্ণতার জন্য সচেষ্ট হবে, তখনই বুঝতে পারবে নিজের প্রকৃত ব্যক্তিত্বকে, বুঝতে পারবে স্বরূপ।

তাই এই শতাব্দী প্রাচীন প্রবচন 'নিজেকে জানো' গুরুত্বহীন হয়ে যায়নি। নিজের শক্তি ও দুর্বলতাকে জানো, জানো নিজের ইচ্ছে অনিচ্ছেকে তোমার সঙ্গে কী মিলবে

বা মিলবে না তা-ও। এই বিশ্লেষণের ফলে তুমি জানতে পারবে নিজের দেহ, মন এবং দর্শনকে। বুঝতে পারবে তোমার বেঁচে থাকার অধিকার এবং পূর্ণতা পাওয়ার ইচ্ছাকেও।

যদি তুমি অ্যাথলিটের জীবন বেছে নাও, তাহলে তোমায় প্রথমেই জানতে হবে তুমি কোন জগতে প্রবেশ করছ। বিশ্বের নিয়মের তুলনায় মানবিক আইন অনেক বেশি নরম, দয়ালু এবং ক্ষমাশীল। শেয়ার কেলেঙ্কারি, কর ফাঁকি বা যে কোনও মামলা-মোকদ্দমা নিয়ে আলাপ-আলোচনা চলতে পারে, কিন্তু মাধ্যাকর্ষণ, গতিতত্ত্ব এবং অ্যাথলেটিক্স নিয়ে আর কোনও কথা চলে না। এটাই হল চ্যালেঞ্জ। তোমার দেহ, মন, আত্মা দিয়ে এর চ্যালেঞ্জের মোকাবিলা করতে হবে। সেজন্যই তোমার দেহ, মন, আত্মাকে দাবিয়ে রেখ না, বরং তাদের পূর্ণ ব্যবহার কর, তাদের শক্তি বাড়াবার চেষ্টা কর, নিখুঁত করার চেষ্টা কর।

'এই চ্যালেঞ্জ' গ্রহণ করার আগে তোমায় অবশ্যই জেনে নিতে হবে একজন সেরা অ্যাথলিটের জীবনে সবথেকে বড় পুরস্কার কী। তোমায় অবশ্যই জানতে হবে, সাফল্য মানে সেই সোনার হার নয় যা তুমি সবসময় গলায় পরে থাকতে পার, সাফল্য মানে ফ্রেমে বাঁধানো প্রশংসাপত্র নয় যা তুমি দেওয়ালে টাঙিয়ে রাখতে পারবে অথবা সাফল্য মানে একগুচ্ছ ছবি নয় যা অ্যালবামে রেখে দেওয়া যাবে। সাফল্যের অর্থ তোমার গুরুজনদের অনুমোদন, বন্ধুদের পিঠ চাপড়ানি বা সমাজের কাছ থেকে প্রশংসা আদায় করা নয়। সাফল্য মানে রাষ্ট্রপতি ভবনে ডাক পাওয়া বা দূরদর্শনে তোমার ছবি দেখানোও নয়। সাফল্যের অর্থ তুমি নিজেকে আবিষ্কার করেছ, গোড়া থেকে ব্যক্তি হিসাবে তুমি যা হতে চাইছিলে সেই লক্ষ্যে পৌঁছে গিয়েছ। এটাই তোমার পুরস্কার এবং যথেষ্ট পুরস্কার। কারণ, এই পুরস্কারই তোমার জীবনে অশেষ আনন্দ এনে দেবে।

যদি অর্থ, ক্ষমতা, পদ তোমার লক্ষ্য হয় তাহলে মাঠে নামার আগেই তুমি হেরে বসে থাকবে। অ্যাথলিট হিসাবে দক্ষতা অর্জন করতে পারলে অ্যাথলেটিক্স তোমায় শারীরিক সৌন্দর্য, মানসিক স্থিরতা ও ব্যক্তিত্ব দেবে। অ্যাথলেটিক্স মানেই হল শৃঙ্খলা ও নিষ্ঠার জগতে। এই জগতে যখন তুমি অ্যাথলিট হিসাবে দক্ষতার চূড়ায় পৌঁছবে তখন সৃষ্টিকর্তার সঙ্গে নিজেকে মিশিয়ে ফেলার অভিজ্ঞতা হবে। তখন যে আনন্দ তুমি পাবে সেরকম আনন্দ ব্যবসা বা চাকরির কেজো জীবন তোমায় দিতে পারবে না। তাই মাঠই হচ্ছে তোমার আসল জায়গা। মাঠের জগতে কিন্তু তোমায় ঢুকতে হবে শিশুর সারল্য নিয়ে। মনে রাখবে, অর্থ, ক্ষমতা এবং পদ নিয়ে কোনও শিশু চিন্তিত নয়, এসব সে অনায়াসে অবহেলা করে। আমাদের মধ্যে সেই শিশু হারিয়ে যায়। বুদ্ধিজীবীরা সেই শিশুকে আমল দেয়না, অর্থনীতিবিদরা তাকে খারিজ করে দেন এবং সরিয়ে দেন শিল্পপতিরা। তাঁদের সকলের মূলমন্ত্র হল, শিশু থেক না, বড় হও।

মানুষ এবং তার দক্ষতাকে আমাদের বিজ্ঞানীরা সবসময়ই কমিয়ে দেখেন। তারা ভাল খাবার, উপযুক্ত সুযোগ এবং ভালভাবে থাকার মতো জাগতিক মাপকাঠি দিয়ে

সব বিচার করেন। তার সঙ্গে মানবিক বিষয়টা যোগ করতে ভুলে যান। তাই তাদের মাপকাঠি অসম্পূর্ণ। তাঁরা মানুষকে পণ্য হিসাবে দেখেন, দেখেন না মানুষের নিজেকে ছাপিয়ে যাওয়ার চেষ্টাকে। এই চেষ্টা যে শুধু নতুন রেকর্ড সৃষ্টি করে তাই নয়, সৃষ্টি করে নতুন বিশ্ব। মানুষের দক্ষতা, মানবিক চেষ্টা যে কোন মাত্রায় উঠতে পারে সে ধারণা অনেকের নেই। যখন আমাদের ইচ্ছেশক্তি জাগ্রত হয়, তখন অসম্ভব বলে আর কিছু থাকে না। ঈশ্বর আমাদের এভাবেই তৈরি করেছেন।

আমাদের দেশে অ্যাথলেটিক্স দুনিয়ায় মানবিক ক্ষমতার প্রকাশ দেখেছি মিলখা সিং এবং পি টি ঊষার মধ্যে। তারা আমাদের মতোই এই বিশ্বে জন্মেছে। অপূর্ণ মানুষের মধ্যেই তারা বেড়ে উঠেছে। কিন্তু আর পাঁচটা মানুষের সঙ্গে মিলখা বা ঊষার তফাৎ হল অ্যাথলেটিক্সকে তারা শুধু শরীর নয়, আত্মারও অঙ্গীভূত করে ফেলেছিল। তারা শরীর, মন, আত্মার পুরোটাই দিয়ে দিয়েছিল অ্যাথলেটিক্সকে। অ্যাথলেটিক্স তাদের কাছে শুধু নিছক পেশা নয়, এটা তাদের কাছে বিশ্বাস।

দূরপাল্লার বিখ্যাত দৌড়বিদ জ্যাটোপ্যাকের মতো মিলখা সিংয়ের প্রতিভাকে বিকশিত করেছিল সেনাবাহিনী। শৃঙ্খলা, সাহস, উদ্যম তো বটেই, মিলখাকে দৌড়বিদ হতে সাহায্য করেছিল আধুনিক সেনাবাহিনীর অন্য সব গুণাবলী। ব্যারাকের প্রাত্যহিক একঘেয়ে রুটিন থেকে মুক্তি, প্রতিদিনের প্যারেডে আরও জোরে চলার শিক্ষা সবই মিলখাকে সাহায্য করেছিল। প্রথমে মিলখা পরিকল্পনাহীন ক্রস কাণ্ট্রি দৌড়তেন। তারপর দৌড়লেন এক পা রেসে। মাত্র 63 সেকেণ্ডে তিনি এই রেস জিতেছিলেন। এরপর থেকে আর পিছনে ফিরে তাকাতে হয়নি এই তরুণ সিপাইকে। কীভাবে প্রশিক্ষণ নেবেন তা ঠিক করে দিলেন '56 সালের অলিম্পিকে 400 মিটার দৌড়ে স্বর্ণপদক বিজয়ী জেনকিন্স। সেই প্রশিক্ষণ এত কড়া ছিল যে প্রথম প্রথম সব শেষ করে মিলখার মনে হত শরীরের সব শক্তি চলে গিয়েছে। বমি বমি পেত। কিন্তু মিলখা জানতেন এই কড়া প্রশিক্ষণের ধকল নিতে পারবে এবং পারতেই হবে। মিলখা তা চমৎকার ভাবে পেরেওছিলেন। টোকিও এশিয়ান গেমসে 200 এবং 400 মিটার এবং কার্ডিফে কমনওয়েলথ গেমসে 400 মিটার দৌড়ে সোনা জিতলেন মিলখা। এর পরের বছর মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র থেকে মিলখা হেমস ট্রফি পায়। 1960 সালে রোম অলিম্পিক্সে মিলখা অলিম্পিক রেকর্ড ভেঙেও চতুর্থ হন। আগের রেকর্ড ছিল 45.9 সেকেণ্ডের। মিলখা সেবার দৌড়েছিলেন 45.73 সেকেণ্ডে। এখনও কোনও ভারতীয় মিলখার করা সময় স্পর্শ করতে পারেনি। মিলখাই দেখিয়ে দিয়েছিলেন, চেষ্টা করলে অলিম্পিয়ান হওয়া যায়। তবে তার জন্য চ্যাম্পিয়ানের হৃদয় দরকার।

শুধু প্রতিভা নয়, প্রত্যেক অলিম্পিয়ানের পিছনে আছে শৃঙ্খলার এক দীর্ঘ ইতিহাস। বিশৃঙ্খল হয়ে মিলখা বা ঊষা তাঁদের প্রতিভা নষ্ট করেননি। তবে মিলখা নিজের চেষ্টায় চ্যাম্পিয়ান হয়েছিলেন। কিন্তু পি টি ঊষা তা নয়। কেরল স্পোর্টস স্কুল তৈরি করেছিল ঊষাকে। সাতের দশকে এই স্পোর্টস স্কুল তৈরি করেছিলেন রাজ্য সরকার।

সরকার এই স্কুল করার প্রেরণা পেয়েছিলেন ক্রীড়াজগতের বড় পৃষ্ঠপোষক গোবিন্দ ভার্মা রাজার কাছ থেকে। গোবিন্দের জন্ম রাজ পরিবারে। ত্রিবান্দ্রমে ছেলেদের জন্য স্পোর্টস স্কুল তাঁর নামেই রয়েছে। তাঁর দেখানো পথেই স্কুল করেছিলেন কেরল সরকার। পি টি ঊষা, সাইনি আব্রাহাম, এম ডি ভালসাম্মা সবাই বেরিয়েছেন এই স্কুল থেকেই। ঊষার মধ্যে যে দৌড়ের সহজাত প্রবণতা আছে তা প্রথম আবিষ্কৃত হয় ক্যানানোরে জেলা স্কুল প্রতিযোগিতায়। তখন ঊষার বয়স মাত্র 13। ক্যানানোর স্পোর্টস স্কুল ঊষাকে ভর্তি করে নেওয়ার সিদ্ধান্ত নেয়। এখানেই ও. এম. নাম্বিয়ারের অধীনে ঊষার প্রশিক্ষণ শুরু হয়। সেইসঙ্গে সূচনা হয় ভারতীয় অ্যাথলেটিক্স জগতের প্রথম কোচ অ্যাথলিট যুগলবন্দির সাফল্যের ইতিহাস।

ঊষা এবং নাম্বিয়ারের সম্পর্কের ভিত্তি ছিল বিশ্বাস। এই বিশ্বাস থেকে জন্ম নিয়েছিল নিষ্ঠা এবং লক্ষ্যভেদ করার দৃঢ়তা। আজ ঊষা তাঁর অ্যাথলিট জীবনের গোধূলিবেলায়। বিয়ে করেছেন। মা হয়েছেন। তবুও কথায় কথায় নাম্বিয়ার স্যারকে স্মরণ করেন। 1982-র দিল্লি এশিয়ান গেমস থেকে ঊষার জয়যাত্রা শুরু। দুটো রৌপ্যপদক পেয়েছিলেন ঊষা। তিনি দক্ষতার শীর্ষে ওঠেন '৪4-তে লস অ্যাঞ্জেলস অলিম্পিক্সে। 400 মিটার হার্ডলসে অল্পের জন্য ঊষা চতুর্থ হয়েছিলেন। 400 মিটার হার্ডলস ঊষা পেরিয়েছিলেন 55.42 সেকেণ্ডে। এটা এখনও জাতীয় রেকর্ড। এরপর জাকার্তায় এশিয়ান ট্র্যাক অ্যাণ্ড ফিল্ড মিটে ঊষা চারটে সোনা এবং একটা রুপো জিতেছিলেন। সমপরিমাণ সোনা ও রুপো তিনি জেতেন '৪6-তে সিওল এশিয়ান গেমসে। এতগুলো ইভেণ্টে দৌড় এবং বারবার প্রতিযোগিতায় নামার ফলে ঊষা গোড়ালিতে চোট পান। তাঁর দৌড়ের গতি কমে আসে। কিন্তু ঊষা চিরদিনই ভারতের 'গোল্ডেন গার্ল' বা সোনার মেয়ে হয়েই থাকবেন।

অ্যাথলেটিক্সের কৌশল এবং প্রশিক্ষণ সূচিতে যাওয়ার আগে এই অধ্যায়ে আমি অ্যাথলিটদের দৈহিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক গুরুত্ব নিয়ে আলোচনা করছি। ইচ্ছে করেই আমি একাজ করেছি। কারণ এই সচেতনতা ছাড়া অ্যাথলেটিক্সের কৌশল ও প্রশিক্ষণ সূচি জানা সময়, অর্থ এবং উদ্যমের অপচয়। চিরাচরিত পদ্ধতিতে শুধু দেহের দিকে নজর দিলে একজন অ্যাথলিট নিশ্চয়ই উন্নতি করতে পারবে, প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে পারবে, কিছুটা উপরে উঠতে পারবে। কিন্তু চ্যাম্পিয়ান হতে পারবে না। বরং কিছুদূর গিয়েই থেমে যেতে হবে। চ্যাম্পিয়ান হতে না পারার হতাশা তোমায় আরও নীচে নামিয়ে দেবে। তখন তুমি আরও কঠোর পরিশ্রম করবে। কিন্তু তাতে উল্টো ফল হবে, হতাশা আরও বাড়বে। এরফলে একজন অ্যাথলিট ভাবতে থাকে যে কোনওদিন চ্যাম্পিয়ান হতে পারবেনা, শেষপর্যন্ত সে চ্যাম্পিয়ান হওয়ার আশাও ছেড়ে দেয়। টেনিস প্লেয়ারদের মধ্যে তো এই মনোভাব আকছার দেখা যায়। উইম্বলডনে জুনিয়র সিঙ্গলস চ্যাম্পিয়ান হওয়া সত্ত্বেও তারা কোনওদিন উইম্বলডন জিততে পারেনা। বরং জুনিয়র স্তরে যাঁরা তাঁদের প্রতিদ্বন্দ্বীই



প্যারিসে এক আমন্ত্রিত প্রতিযোগিতায় মিলখা সিং 400 মিটার দৌড় জিতছেন।

ছিল না, তাঁরাই একদিন সর্বোচ্চ স্থানে উঠে যায়।

যখন তুমি ক্রীড়াজগতের কোনও শাখায় প্রশিক্ষণ নেওয়া শুরু করবে তখন তোমার অগ্রগতি সাধারণত খুব ভাল হবে। কখনও কখনও তা বিস্ময়করও হবে। এই প্রাথমিক অগ্রগতি দেখে প্রত্যাশা জন্মাবে কিন্তু যখন তুমি চ্যাম্পিয়ান হতে পারবেনা তখন তুমি নিজেই হতভম্ব হয়ে যাবে। তখন তুমি নিজেকে প্রশ্ন করবে, কেন এমন হল? পরবর্তী অধ্যায়গুলির মধ্যে এর উত্তর তুমি খুঁজে পাবে না। এর উত্তর তোমায় খুঁজতে হবে নিজের মধ্যে।

1955 সালে নৈশভোজের আসরে জেসি ওয়েন্সকে আমি জিজ্ঞাসা করেছিলাম, '1936-এ বার্লিন অলিম্পিক্সে আপনার সবথেকে বড় শত্রু কে ছিল, যাকে আপনি সবথেকে বেশি ভয় পেয়েছিলেন?' বিন্দুমাত্র দ্বিধা না করে ওয়েন্স জবাব দিয়েছিলেন, 'আমি নিজেই, আমার ভিতরে ঘটে যাওয়া ঘটনাবলিকেই আমি সবথেকে ভয় করেছি।'

বইয়ের দ্বিতীয় ভাগে আমি ট্র্যাক অ্যাণ্ড ফিল্ডের কৌশল নিয়ে আলোচনা করেছি। চ্যাম্পিয়ান হওয়ার জন্য কীভাবে প্রশিক্ষণ নিতে হবে সেকথা বলেছি। দৌড়ের শুরু, পা ফেলা, লাফানো, পিভট, ছোঁড়া, গড়ানো সবকিছু নিয়ে আলোচনা করেছি। কিন্তু এগুলো আয়ত্ব করে ফেলতে পারলেই যে দক্ষতার শীর্ষে পৌঁছে যাওয়া যাবে এমন নয়। নিজের ভাবাবেগকে আয়ত্বে আনতে না পারলে পদক পাওয়ার স্বপ্ন বৃথা হয়ে থাকে।

আমি একথা বলছি না যে বইয়ের দ্বিতীয় ভাগটা তোমরা হাল্কাভাবে পড়বে বা তেমন মনোযোগ দেবে না। তাহলে তো আমি লিখতামই না। আমি শুধু একথাই বলতে চাই যে অ্যাথলেটিক্স শুধু দেহের অভিজ্ঞতা নয়, এটা একটা পূর্ণ অভিজ্ঞতা। মাঠে নেমে তুমি আবহাওয়া পাল্টাতে পারবেনা, মাঠের পরিবেশ বদলাতে পারবে না। তোমার প্রতিদ্বন্দ্বীদের দক্ষতার হেরফের, ভাগ্য বা জাগতিক নিয়ম কোনও কিছুই বদলানো বা পাল্টানোর ক্ষমতা তোমার হাতে নেই। তুমি শুধু পার নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে, তোমার ভাবাবেগকে নিয়ন্ত্রণ করতে, তাহলেই ঠিক সময়ে সেরা ফল তুমি করতে পারবে।

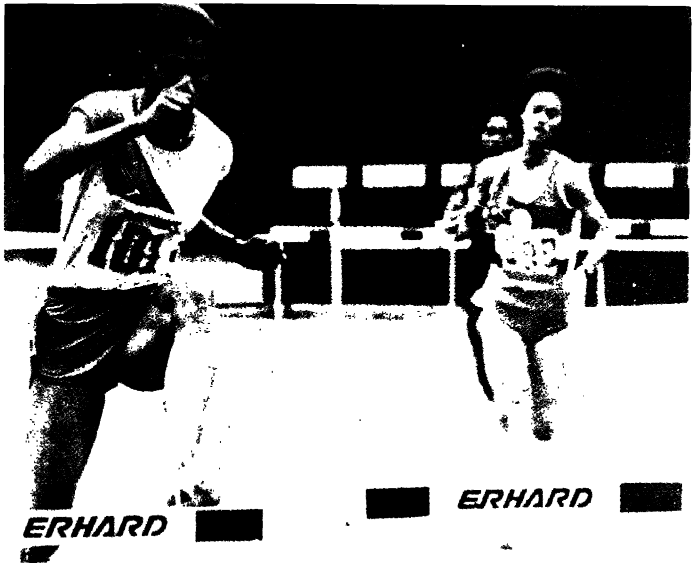
* * *

এত সাধারণভাবে না বলে আরও নির্দিষ্টভাবে কথাগুলো বলা যাক। তাহলে তোমাদের বুঝতে সুবিধা হবে। তাহলে বিষয়গুলি তোমার নিজের মতো করে বুঝতে পারবে।

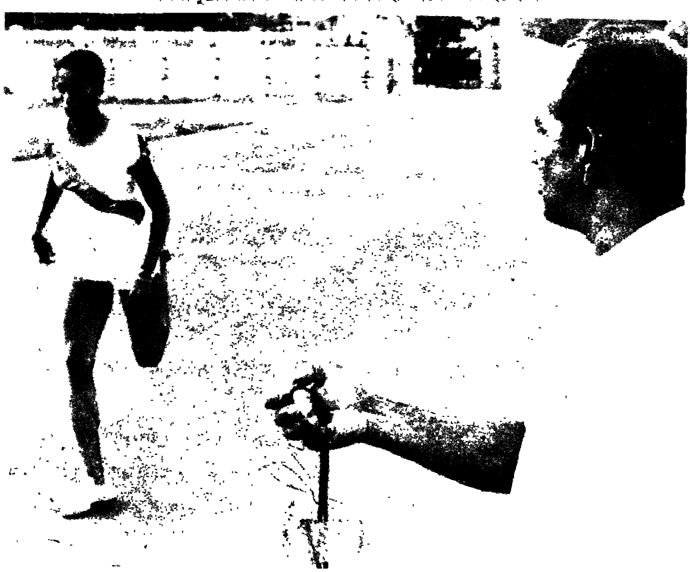
একদম উপরে পৌঁছতে গেলে, সবকিছু ঠিকঠাক চালাতে হলে, শুরু থেকে চূড়ান্ত পর্যায় পর্যন্ত তোমার তিনটে জিনিসের উপর নজর রাখতে হবে :

— নিষ্ঠা : সহজেই সবকিছু হয়ে যাবে ভেব না। নিষ্ঠাবান হও। পুরোপুরি।

— ধৈর্য : মনটাকে সম্পূর্ণ ভাবে তোমার কাজের প্রতি নিয়ে এস। এরপর থেকে যেন কোনও বিচ্যুতি না হয়।



সিঙ্গাপুরে পি. টি. উষা 400 মিটার হার্ডলসে প্রথম হচ্ছেন।



পি. টি. উষার গুরু ও. এম. নামবিয়ার তার দৌড়ের সময় গুণছেন।

— বিশ্রাম : উদ্বেগ সরিয়ে রেখে বিশ্রাম নেওয়া শিখতে হবে যাতে দেহ ও মন একসঙ্গে সহজে কাজ করতে পারে। অ্যাথলেটিক্স তখনই আনন্দদায়ক হবে। এবং তুমি বুঝতে পারবে যে তুমি ঠিক জায়গাতেই এসেছ।

মন এবং আত্মার এই তিনটি গুণকে আমি এবার সরলভাবে ব্যাখ্যা করি।

নিষ্ঠা

তুমি যদি তোমার খেলা খেলতে খেলতে মরতে চাও তাহলে বলা যাবে ওই খেলার প্রতি তোমার নিষ্ঠা রয়েছে। ষাট বছর পেরিয়ে এসে এখনও আমি স্বপ্ন দেখি তাম্বারাম (মাদ্রাজ শহরের উপকণ্ঠে, এখানেই রয়েছে মাদ্রাজ খ্রিশ্চান কলেজ ক্যাম্পাস), লাহোরে (1945-এ আন্ত: বিশ্ববিদ্যালয় অ্যাথলেটিক্স মিট হয়েছিল) বা অক্সফোর্ডে 100 মিটার দৌড় প্রতিযোগিতায় জিতছি। আর আমার দুঃস্বপ্ন হচ্ছে সহকর্মীদের দেওয়া বিদায় সম্বর্ধনা এবং শুক্রবার সন্ধ্যায় ইউনেসকোতে দীর্ঘদিন কাটানোর জন্য বিমান টিকিট সংগ্রহে দেরি। যখন আমি মারা যাব তখন আমায় ঘিরে থাকবে সুখস্বপ্ন।

আমাদের দেশে বাবা-মা-রাই প্রথমে তোমার উপরে চাপ সৃষ্টি করবে। যদি তোমার বেছে নেওয়া ক্রীড়াঙ্গনে অবিলম্বে সাফল্য না আসে তাহলে বাবা-মা-রাই বারবার করে বলবেন, ওসব খেলা ছেড়ে দিয়ে ডাক্তার, ইঞ্জিনিয়ার হও। তাঁদের কাছে হয় অবিলম্বে সাফল্য আসবে অথবা পড়ায় মন দিতে হবে। আমি বাবা-মা-দের বলব, দয়া করে এই চাপ দেবেন না। খেলা অথবা পড়া দুটোর মধ্যে একটা বেছে নেওয়ার কোনও কারণ নেই। খেলার সঙ্গে পড়ার কোনও বিরোধ নেই। অ্যাথলিট হলে খারাপ ইঞ্জিনিয়ার, অপদার্থ ডাক্তার বা বাজে বিজনেস এক্সিকিউটিভ হবে এমন ভাবনা অর্থহীন। অ্যাথলিট হিসাবে আমি সবসময় প্রতিদ্বন্দ্বিতা পছন্দ করতাম। এই গুণই আমার স্কুল এবং বিশ্ববিদ্যালয় স্তরে পড়াশুনোয় সাহায্য করেছে, চাকরিজীবনেও সাহায্য করেছে। অ্যাথলেটিক্স আমার ভালই করেছে।

খুব বেশি নজরদারি করতে গিয়েও বাবা-মা-রা বাচ্চাদের ক্ষতি করেন। আমি টেনিসের ক্ষেত্রে এরকম একটা উদাহরণ জানি। প্রতিভাবান তরুণের খেলা নষ্ট হয়ে গিয়েছিল তার বাবার জন্য। ছেলে কোর্টে নামলেই বাবা পিস্তল পকেটে নিয়ে সাইডলাইনের পাশে বসে থাকতেন। এরফলে ছেলেটি মানসিকভাবে ভেঙে পড়ে এবং আর কোনওদিন সে সার্কিটে খেলতে পারেনি।

দ্বিতীয় চাপ আসবে তুমি যেখানে বাস কর সেই সমাজ থেকে। তোমার ভয় হবে পাছে তোমায় বিদ্রূপের শিকার হতে হয়, সংবাদপত্রে তোমার নামে যদি উল্টো লেখা হয়। মনে হবে, যদি জিততে না পারি লোকে কী ভাববে। এই মনে হওয়া থেকে উদ্বেগ আসবে। ব্যর্থ হলেই ভয় পেতে থাকবে। এই সাময়িক চাপের মধ্য দিয়ে তোমায় যেতে হবে।

1948-এ লণ্ডন অলিম্পিক্সে যোগ দেওয়ার জন্য বোম্বাই থেকে যে জাহাজে

উঠেছিলাম তাতে আমাকে নিয়ে সাতজন অ্যাথলিট ছিল। বোম্বাই থেকে লিভারপুল যেতে সময় লাগত 17 দিন। আমাদের সঙ্গে ছিলেন ম্যারাথন দৌড়বিদ প্রিতম সিং। সকালে জলখাবারের পরেই প্রিতম চক্করের পর চক্কর মারতেন। প্রায় মধ্যাহ্নভোজ পর্যন্ত চক্কর চলত। ডেকে বই অথবা পানীয় গ্লাস নিয়ে বসা যাত্রীরা প্রিতমকে দেখত। কিন্তু তারা প্রিতমের নিষ্ঠাকে বুঝতে পারত না। বিশ্বের সকলেই তো আর প্রিতম নয়। ডেক চেয়ারে বসা লোকেদের কাছে নামের পিছনে ডিগ্রির দামটাই বেশি। সেই ডিগ্রিই তার যোগ্যতার পরিচায়ক। সমাজের তথাকথিত এলিটদের কাছে নিষ্ঠার কোনও বাজারদর নেই।

কিন্তু প্রিতম সেসব ভ্রুক্ষেপ না করে ডেকে দৌড়ে যেত। আর তার মনের মধ্যে জ্বলত ছোট্ট একটা স্ফুলিঙ্গ। প্রিতম জানত পাঁচ সপ্তাহ পরে লণ্ডন অলিম্পিক্সে ম্যারাথন দৌড় তার প্রকৃত সংগ্রাম নয়। দিনের পর দিন নিজের সঙ্গে যুদ্ধই হচ্ছে প্রকৃত সংগ্রাম। তাই জাহাজের ডেকে প্রতিদিন দৌড়ের সময় সে নিজের মনকে শক্ত করত। কারণ, প্রিতম জানত মনকে শক্ত না করলে সে ভেঙে পড়বে। প্রতিদিনের প্রশিক্ষণে শুধু একবার নয়, প্রতিমুহূর্তে সংশয়, অস্বস্তি এবং ভয়ের মোকাবিলা করতে হত। পরের দিন বা তারও পরের দিনের জন্য সব ফেলে রাখা বা সব ছেড়েছুড়ে যাওয়ার ইচ্ছেকে ঠেকাতে হত। কঠোর পরিশ্রম এবং শৃঙ্খলার যে কোনও বিকল্প নেই সেই বিশ্বাস প্রতিদিন ফিরিয়ে আনতে হত, মনকে বোঝাতে হত। তাই ডেকচেয়ারে বসে থাকা লোকেরা তার দিকে তাকিয়ে হাসত, কিন্তু প্রিতমের তাতে কিছু এসে যেতনা। কারণ ওই ডেকচেয়ারওয়ালারা ম্যারাথন দৌড়বিদের কষ্ট এবং আনন্দের কতটুকু বুঝবে?

তোমার মনকে কখনওই ওইসব চাপে ভারাক্রান্ত, হতে দেবে না। কারণ তাহলে তোমার মধ্যে সংশয় আসবে, তোমার সঙ্কল্প দুর্বল হয়ে পড়বে। তাতে একজন অ্যাথলিটের শারীরিক দক্ষতার কোনও হেরফের হবে না। ক্ষতি হবে মানসিক ক্ষেত্রে। মনের ক্ষতি মানেই শরীরের ক্ষতি। শরীর এবং মন তো এক এবং অভিন্ন। হজমের গণ্ডগোল হলে লোকে খিটখিটে হয়ে পড়ে। আবার মানসিক শান্তি না থাকলে হজমের গণ্ডগোল হয়।

সুতরাং আমার প্রথম পরামর্শ হল, তোমায় মানসিকভাবে কঠোর হতে হবে। অ্যাথলেটিক্সে চ্যাম্পিয়ান হতে গেলে তোমায় মানসিক শক্তি অর্জন করতে হবে। অবশ্য তুমি নিছক সময় কাটাতে, শারীরিক দিক থেকে সক্ষম থাকতে বা আনন্দের জন্য অ্যাথলেটিক্সের দুনিয়ায় প্রবেশ করতে পার। কিন্তু সাফল্যের শীর্ষে উঠতে হলে চ্যাম্পিয়ান অ্যাথলিট হতে গেলে হাল্কাভাবে নিলে চলবেনা। যদি তুমি একবার অ্যাথলেটিক্সের দুনিয়ায় প্রবেশ কর তাহলে আর সেখান থেকে চলে এসনা। তোমায় আজীবন নিষ্ঠাবান থাকতে হবে।

মনঃসংযোগ

আমি চারবার উইম্বলডন দেখেছি। প্যারিসে 35 বছর ধরে ইউনেসকোয় কাজ করার সময় এক সপ্তাহের ছুটি নিয়ে প্রতি বারে ছুটে গিয়েছি রোলাঁ গারোয়। দুই প্রজন্মের টেনিস খোলোয়াড়দের দেখেছি। বর্গ, ম্যাকেনরো-সহ সকলের খেলা আমার দেখা। আমার মতে, এদের মধ্যে সেরা হলেন রড লেভার। অ্যাথলেটিক্সে যেমন জেসি ওয়েন্স, টেনিসে তেমনই 'দা রকেট' রড লেভার। ওয়েন্সের মতো লেভারও মাদ্রাজে এসেছিলেন। সম্প্রতি অস্ট্রেলিয়া যাওয়ার পথে। উঠতি টেনিস প্লেয়ারদের উদ্দেশ্যে লেভার বলেছিলেন, 'তোমাদের মন থেকে অন্য সব কিছু মুছে ফেলতে হবে, সেখানে থাকবে শুধু বল। অন্য কিচ্ছু নয়, শুধুই বল। বলের দিকে চোখ স্থির রাখ। বলকেই বিয়ে কর। তোমার চোখের সামনে থেকে কখনও বলকে যেতে দিও না। তোমার বিপক্ষে কে আছে, চেয়ার আম্পায়ার কে, লাইন্সম্যান কে, লোকের ভিড় কেমন হয়েছে বা অন্য কোনও কিছু মনে এন না। তোমার কাছে বল ছাড়া কিছু নেই। কোর্টের মধ্যে শুধু তুমি আছ আর বল আছে। বারবার নিজেকে শোনাও 'বল, বল, বল'।'

তোমার মনের মধ্যে একাধিক ভাবাবেগ এবং ইচ্ছে থাকবে, তারমধ্যে অনেকগুলিই পরস্পরবিরোধী। মনঃসংযোগ হচ্ছে মনের সেই ক্রিয়া যার সাহায্যে তুমি অপ্রয়োজনীয় সব ভাবাবেগ বাদ দিতে পার। মন স্বভাবতই ভবঘুরে, সবসময় ঘুরছে, এখান থেকে ওখানে চলে যাচ্ছে। অ্যাথলেটিক্সে মনঃসংযোগ মানে মনকে এমনভাবে নিয়ন্ত্রণ করা যাতে সে ভবঘুরে না হতে পারে। মন শুধু প্রতিযোগিতায় লড়ার জন্য মানসিক শক্তির যোগান দিয়ে থাকে। অ্যাথলেটিক্সে তুমি সবসময় সেকেণ্ডের দশভাগের একভাগ, এক সেণ্টিমিটার, এক কেজি নিয়ে চিন্তিত। কিন্তু ক্ষণিকের উদ্বেগ, দ্বিধা, অস্থিরতার জন্য তুমি সব হারাতে পার।

অ্যাথলেটিক্সেরও কিছু মানসিক দাবি আছে। তুমি এক সঙ্গে দুটি বিষয়ে পুরোপুরি মনঃসংযোগ করতে পার না। তোমায় একটি বিষয়ে মনঃসংযোগ করতে হবে। যখন তুমি তৃতীয় ও শেষবারের জন্য লঙ্ জাম্প দিতে দৌড় শুরু করার মুখে, তখন তোমায় পুরোপুরি মনঃসংযোগ করতে হবে তৃতীয় লাফের প্রতি, আগের দুবারের ব্যর্থ প্রয়াসের কথা মনে রাখলে চলবে না। যখন তুমি ট্র্যাক স্যুট খুলে ফেলে দৌড়ের জন্য প্রস্তুত হচ্ছ, তখন তোমার প্রতিদ্বন্দ্বী বলবে, 'চ্যাম্প এটাই তোমার শেষ জাম্প, শুভেচ্ছা রইল'। এই কথায় তোমার ভাবাবেগ জাগরিত হবে। প্রতিদ্বন্দ্বীর বিদ্রূপে তোমার রাগ হবে তখন কিন্তু তোমায় লাফানোর দিকেই মনোনিবেশ করতে হবে। কিন্তু তুমি তোমার রাগ চেপে রাখতে না পেরে নিজেকে বললে, আমি তোমায় দেখিয়ে দেব। এবং তারপর অসচেতনভাবে এবং প্রায় সম্মোনিত হয়ে তুমি ভুল ভাবাবেগকে প্রশ্রয় দিলে। তারপর আবার যাতে লাফানোর আগে ভুলভাবে পা না ফেল সেই চিন্তা ও উদ্বেগ তোমায় গ্রাস করল। আগের দু'বার ভুল লাফানোর কথা

মনে এল। তোমার মনের চিন্তা এবার শরীরে সংক্রমিত হল। হয় আবার ভুলভাবে লাফালে বা বেশি সতর্ক হতে গিয়ে স্বাভাবিকের থেকে অনেক কম লাফালে। পাছে ভুল হয়ে যায় এই উদ্বেগ তোমার মনে এত বেশি ছিল যে তা তোমার শরীরকে স্বাভাবিকভাবেই প্রভাবিত করেছে এবং অনিবার্যভাবেই তোমার ভুল হয়েছে। তোমার ব্যর্থতার জন্য তুমিই দায়ী। তোমার প্রতিদ্বন্দ্বী যা চেয়েছিল তাই হয়েছে। মানসিকভাবে তুমি হেরে গিয়েছ।

এই ব্যর্থতার হাত থেকে রেহাই পাওয়ার একটাই উপায় আছে। প্রথমে কৌশল আয়ত্ত্ব করতে হবে। অণুশীলন করে সেই কৌশল হাতের মুঠোয় নিয়ে আসতে হবে। তাতে আত্মবিশ্বাস এতটাই বাড়বে যে স্টেডিয়ামে ঢোকার আগে তোমার মনে হবে চোখ বেঁধে দিলেও তুমি ঠিকঠাক সবকিছু করবে। তুমি প্রথমে কৌশল আয়ত্ত্ব করবে, তারপর কৌশলকে তোমার উপর প্রভূত্ব করতে দেবে। যতই চাপ আসুক না কেন তোমার সঙ্গে কৌশলের হবে অভিন্ন। তৃতীয় অধ্যায়ে আমি চ্যাম্পিয়ানদের স্টাইল এবং নানা ধরনের কৌশল নিয়ে আলোচনা করেছি। চ্যাম্পিয়ান হওয়ার জন্য একটা নির্দিষ্ট কোনও কৌশল বা মূল কৌশল বলে কিছু নেই। প্রত্যেক চ্যাম্পিয়ানই নিজের শক্তি ও দুর্বলতা হয় নিজে জেনেছে অথবা প্রশিক্ষক তাদের জানিয়েছে! পাল্টা কৌশলের আশ্রয় নিয়েই একমাত্র চ্যাম্পিয়ান তাঁর দুর্বলতা ঢাকতে পারে। ভাল করে জেনে নিবিড় অণুশীলনের মাধ্যমে চ্যাম্পিয়ানকে তার কৌশল আয়ত্ত্ব করতে হয়। তারপর স্টেডিয়ামে ঢোকার সময় তা নিজে থেকেই স্বতঃস্ফূর্তভাবে চলে আসে। চ্যাম্পিয়ানের স্টাইল তাঁর নিজের সঙ্গে অঙ্গাঙ্গিভাবে যুক্ত। তা তাঁর কাছে এতই চেনা যে, ঘুমের মধ্যেও চ্যাম্পিয়ান তা করে দেখাতে পারে। তাই প্রতিদ্বন্দ্বী তার দুর্বলতাকে জেনে ফেললেও চ্যাম্পিয়ান ঘাবড়ায় না, কারণ প্রতিদ্বন্দ্বীরা তো তার শক্তিকেও জানে। প্রতিদ্বন্দ্বী জানে, চ্যাম্পিয়ানকে সে মানসিকভাবে দুর্বল করতে পারবে না। তাই প্রতিদ্বন্দ্বী যাতে মানসিক চাপ সৃষ্টি করতে না পারে সেজন্যই কৌশল আয়ত্ত্ব করতে হবে। তারপর, দৌড়, লাফ, থ্রো যাতে খুশি মনঃসংযোগ কর।

পাঁচবার উইম্বলডল চ্যাম্পিয়ান হয়েছিলেন বর্গ। তাঁর মনঃসংযোগ এতটাই বেশি ছিল যে নেট পেরোবার আগেই বর্গ অনায়াসে বলে দিতে পারতেন বল ঠিক কোথায় আসবে। বিশেষজ্ঞরা বলেন, বর্গের পূর্বানুমান ছিল নিখুঁত। আসলে টেনিসের কৌশল বর্গ এমনভাবে গুলে খেয়েছিলেন যে কোর্টে নামলে রিফ্লেক্স নিয়ে ভাবতে হত না। তাই বর্গ পুরোপুরি বলের উপর মনঃসংযোগ করতে পারতেন। তাই প্রতিটি শটে, প্রতিটি গেমে, প্রতিটি সেটে বর্গ বল, শুধু বলের উপরই মনঃসংযোগ করতেন, যতক্ষন না তিনি ম্যাচটি জিতছেন। তারপর তাঁর বরফ-ঠাণ্ডা মেজাজের খোলস থেকে বেরিয়ে এসে উইম্বলডনের ঘাসের উপর হাঁটু মুড়ে বসে দুহাত উপরে ছুঁড়ে দিতেন। তখন তাঁর মুখে উঠে আসত আবেগজনিত হাসি, সেই হাসির মধ্যে থাকত অনন্ত আনন্দের ছাপ, তাঁর মুখ জ্বলজ্বল করত তার আভায়।

তাই নিজেকে তৈরি করার সময় প্রশিক্ষণের দীর্ঘ মাসগুলিতে প্রথমে তোমায় শারীরিক কৌশল পুরোপুরি আয়ত্ত করতে হবে। তারপরে অথবা সেই সঙ্গেই মনোনিবেশ করতে হবে মনঃসংযোগ বাড়ানোর কাজে। মনঃসংযোগ বাড়ানো খুব শক্ত কিছু নয়। প্রথমে অল্প সময়ের জন্য কোনও একটি বিষয়ে মনোনিবেশ করতে হবে। তারপর ধীরে ধীরে সময় বাড়াতে হবে। অন্য চিন্তাভাবনার তখন মনে 'প্রবেশ নিষেধ'। এভাবেই সচেতন এবং ইচ্ছাকৃতভাবে অন্য সবকিছুকে মনের বাইরে বার করে দেওয়ার শিক্ষা তোমার করায়ত্ত হবে।

এখনও এই সত্তর ছুঁই ছুঁই বয়সে আমি রোজ মনঃসংযোগ বাড়ানোর চেষ্টা করি। প্রতিদিন সকালে আমি লয়োলা কলেজ ক্রিকেট মাঠে গিয়ে ব্যায়াম এবং জগিং করি। কিছুক্ষণ পরে আমার ক্লান্ত লাগে, শরীর যেন বলতে থাকে, দয়া করে এবার থামাও। কিন্তু তখন আমি বিকালে টেনিস ম্যাচের কথা ভেবে হাতের ব্যায়াম করে যাই। এই মনঃসংযোগ আমার ক্লান্তি ঘোচাতে সাহায্য করে। গাছের তলায় পাথরের বেঞ্চে শুয়ে আমি অন্তত বারোবার পায়ের আঙুল দিয়ে মাথার পিছনের বেঞ্চ স্পর্শ করি। নিজেকে স্বাস্থ্যবান রাখার জন্য পেটের পেশীর ব্যায়াম করি। যাবতীয় পরিশ্রম, শারীরিক অস্বাচ্ছন্দ্য আমায় ছুঁতে পারে না।

বইয়ের দ্বিতীয় ভাগে যে প্রশিক্ষণ সূচি এবং কৌশলের কথা বলেছি তা মেনে চললে তুমি অ্যাথলিট হিসাবে নিজের দক্ষতা বাড়িয়ে নিতে পারবে। কিন্তু শুধু শারীরিক প্রশিক্ষণই যথেষ্ট নয়, চ্যাম্পিয়ান হওয়ার জন্য মনঃসংযোগের ক্ষমতা থাকা দরকার। সেই প্রশিক্ষণও পাশাপাশি নিতে হবে।

বিশ্রাম

কোনও প্রতিযোগিতার দিন যত এগিয়ে আসে অ্যাথলিটের মধ্যে বিভিন্ন ভাবাবেগ তত বাড়তে থাকে। উদ্বেগের ফলে সে আরও কঠোর পরিশ্রম করে। দিন যত কাছে আসতে থাকে উদ্বেগ বাড়ে। উদ্বেগ চাপা দিতে গিয়ে সে আরও বিচলিত হয়ে পড়ে। অজান্তে সে নিজেকে বলতে থাকে, 'সবাই আমার দিকে তাকিয়ে আছে'। 'ব্যর্থ হলে তখন কী হবে'। 'আজ পারব তো?' হাতের তালু ঘামে ভিজে যায়। গলা শুকিয়ে আসে। প্রশিক্ষণে স্বাভাবিকের তুলনায় অনেক বেশি ভুল করতে থাকে। কঠোর পরিশ্রমের ফলে সেসব ভুল সে পিছনে ফেলে এসেছিল। সেসব আবার হতে থাকে। প্রতিযোগিতা তখন তাঁর কাছে দুঃস্বপ্ন। প্রতিযোগিতায় যোগ দেওয়ার সব মজা শেষ, অ্যাথলেটিক্স ও তাঁকে আর তখন আনন্দ দিতে পারবেনা।

মনকে উদ্বেগমুক্ত করতে, যাবতীয় উৎকণ্ঠা দূর করে কাঙ্খিত বিষয়ে মনোনিবেশ করার জন্য দরকার বিশ্রাম। এই বিশ্রামের মধ্যে দিয়ে অ্যাথলিট আনন্দ পাবে। প্রতিযোগিতায় নামার জন্য বাড়তি শক্তিও। যত কঠোর প্রতিযোগিতাই হোক না কেন, ঠিক সময়ে সে তৈরি হয়ে উঠতে পারবে।

চ্যাম্পিয়ানের বড় গুণ হল যে কোনও প্রতিযোগিতা এবং তার পরিবেশে সে মানিয়ে নিতে পারে। প্রতিদ্বন্দ্বিতা সম্পর্কে সে অবশ্যই সচেতন থাকবে। কিন্তু মেজাজ থাকবে হিমশীতল এবং সব ভাবাবেগ থাকবে নিয়ন্ত্রণে। ফলে পরিস্থিতির সঙ্গে মানিয়ে নিতে তার বিন্দুমাত্র অসুবিধা হবে না।

'রিলাকসেশন' মানে এই নয় যে তুমি মনকে সব ভাবাবেগ বাদ দিয়ে পাথরে পরিণত করবে। তুমি যদি তোমার জয়ের তীব্র ইচ্ছা হারিয়ে ফেল তাহলে বেশিদূর এগোতে পারবে না। অত্যধিক ঠাণ্ডা অ্যাথলিট খুব বেশি সাহসী হয় না, কদাপি তারা ঝুঁকি নেয়, অধিকাংশ সময়েই নিজেকে উজাড় করে দেয় না। 'রিলাকসেশন' মানে এই নয় যে তুমি নিজের ছায়ামাত্র হয়ে পড়বে।

এর ঠিক উল্টো বিন্দুতে রয়েছে পূর্ণতাবাদীরা। পূর্ণতা পাওয়ার জন্য সে এতবেশি নিজেকে উজাড় করে দেয়, মানসিক ভারসাম্য স্থৈর্য্য হারিয়ে যায়। অল্পেতেই তখন তারা মেজাজ হারায়। সবথেকে বড় উদাহরণ ম্যাকেনরো। খেলতে নেমে ম্যাকেনরো চেয়ার আম্পায়ার, লাইন্সম্যানের দক্ষতা নিয়ে প্রশ্ন তুলতেন, কথায় কথায় র‍্যাকেট ছুঁড়ে ফেলে দিতেন, নিজেকে বাদ দিয়ে অন্য সকলকে দোষারোপ করতেন। অন্য যে কোনও টেনিস প্লেয়ারের থেকে অনেক বেশিবার শাস্তি পেয়েছেন তিনি। যে কোনও প্রতিযোগিতা সম্পর্কে খুব বেশি নাটকীয় চিন্তা করা উচিত নয়। তাহলেই মনের ভিতর ভয় ঢুকে যায়। তাছাড়া নিজের রাগ, হতাশা, বিচলিত ভাব নিয়ন্ত্রনের চেষ্টাটাও জরুরি। এটা করতেই লেণ্ডেল নিজের ভ্রু থেকে চুল ছিঁড়তেন, বেকার নিজের সঙ্গে কথা বলেন, ক্যুরিয়ার মাথা থেকে টুপি খুলে আবার পরেন। প্রতিযোগিতার আগে কিছু অ্যাথলিট হাসি-ঠাট্টায় মেতে ওঠেন।

ব্যক্তিগতভাবে আমি এরকম সময়ে বন্ধু ও সহকর্মীদের থেকে দূরে গিয়ে হাল্কা জগিং, হাত ঘোরানো এবং মাথা আস্তে আস্তে নাড়তে পছন্দ করতাম। তাম্বারামে আমার সতীর্থরা তো এসব দেখে খুব মজা পেত, ভাবত আমি ঘাবড়ে গিয়েছি, তাই এসব করছি। জগিং শেষ করে আমি হাত ঘোরাতাম, তারপর ঘাড় হাল্কা করার জন্য মাথা দোলাতাম। তারপর সঙ্গীদের আর ও মজা দেবার জন্য মাঝেমধ্যে নেচে নিতাম। কিন্তু একা থাকলে আমি আরও বেশি মনঃসংযোগ করতে পারতাম এবং নিজেকে উদ্বেগমুক্ত করতে অসুবিধা হত না।

1936-এ অলিম্পিক ভিলেজ থেকে বাসে বার্লিন স্টেডিয়াম যাওয়ার পথে জেসি ওয়েন্স তো ঘুমিয়েই পড়েছিলেন। ওয়েন্সের এই ঘুম নিয়ে অনেক লেখা হয়েছে। চ্যাম্পিয়ান জানতেন প্রতিযোগিতার আগে অযথা উদ্বেগ করে নিজের শক্তিক্ষয় করার কোনও অর্থ হয় না। উদ্বেগ থেকে, সংশয় থেকে, ভয় থেকে মুক্তি পাওয়ার ফলে অনেক পরিশ্রমের হাত থেকে তিনি বেঁচে যান। রেহাই পান অনেক আঘাত পাওয়ার হাত থেকেও।

ওয়েন্স জানতেন কীভাবে রিল্যাক্স করতে হয়, তিনি নিখুঁতভাবে দৌড় শুরু

করতে পারতেন। অ্যাথলিটদের এই রাজাকে তাই আমি অনুসরণ করতে চেয়েছি। দৌড়ের সময় তাঁর পা ফেলা, লাফানোর পরে বাতাসে তাঁর হাতের পাখা মেলে দেওয়া, এর সব কিছুর পিছনে থাকত উদ্বেগহীন মন। তাই চ্যাম্পিয়ান হওয়ার গোপন কথা হল নিরুদ্বেগ মানসিকতা।

আমি শুনেছি যোগব্যায়াম এবং ধ্যানের মাধ্যমেও বিশ্রাম হয়। স্বীকার করছি ধ্যান বা যোগব্যায়াম কিছুই আমি জানিনা। কিন্তু আমি জানি অনেক বড় অ্যাথলিট যোগাভ্যাস ও ধ্যান করেন। আমি পড়েছি, আমেরিকার বেসবল প্লেয়াররা অনেকেই ধ্যান ও যোগাভ্যাস করেন। বিশ্বকে ভারত এই দুটি উপহার দিয়েছে। যদি তোমার সময় ও সুযোগ থাকে তাহলে অবশ্যই ধ্যান ও যোগব্যায়াম শিখে নিও, অনেক উপকার পাবে। যদিও ধ্যান ও যোগব্যায়ামের উদ্দেশ্য উচ্চপর্যায়ের চেতনা পাওয়া, তবু অ্যাথলেটিক্সে বিশ্রামের জন্য ধ্যান ও যোগ্যব্যয়ামকে তুমি হাতিয়ার করতেই পার।

দেলফির প্রাচীন গ্রিকদের মতো 'নিজেকে জানো'। আশা করছি এই প্রবচনের অর্থ তুমি বুঝতে পেরেছ। এবার অ্যাথলেটিক্সের কৌশল ও প্রশিক্ষণ সম্পর্কে জানার জন্য তুমি তৈরি।

2

অ্যাথলেটিক্সের অগ্রগতি

ভারতের মূল চাহিদার তালিকায় কি খেলাধুলো পড়ে? দেশের উন্নতির জন্য, আধুনিকীকরণের জন্য, উদ্বুদ্ধ হওয়ার জন্য কি খেলাধুলো জরুরী? ক্রীড়াক্ষেত্রে উন্নতি কি আর্থ-সামাজিক উন্নয়নকে ত্বরাণ্বিত করে? আর্থিক ঘাটতি যখন রয়েছে, তখন কি খেলার পিছনে খরচ করার যুক্তিসঙ্গত কারণ আছে? এসব প্রশ্ন নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করতে গেলে আলাদা বই লিখতে হবে। কারণ এর সঙ্গে জড়িয়ে আছে ইতিহাস, অর্থনীতি ও সমাজবিদ্যা। আমি এখানে সংক্ষেপে আলোচনা করব।

প্রত্যেক দেশেই খেলা আধুনিক জীবন ও জাগতিক উন্নতির সঙ্গে অঙ্গাঙ্গিভাবে যুক্ত। আধুনিক সমাজ ও রাজনৈতিক জীবন এমনকি উৎপাদনের সঙ্গেও খেলা জড়িয়ে গিয়েছে। কেনিয়ার উদাহরণ নেওয়া যাক। কেনিয়ার অ্যাথলিটরাই মাঝারি ও দূরপাল্লার দৌড়ের আঙিনা দাপিয়ে বেড়াচ্ছে। অলিম্পিক ও বিশ্ব প্রতিযোগিতার 800 ও 10 হাজার মিটার তাঁরা জিতেছেন। 3 হাজার মিটার, 3 হাজার মিটার স্টিপলচেজ এবং 10 হাজার মিটার দৌড়ের বিশ্বরেকর্ড রয়েছে কেনিয়ার অ্যাথলিটদের। এই সুপারস্টার অ্যাথলিটরা আন্তর্জাতিক ভাবমূর্তি উজ্জ্বল করে দেশের রাজনৈতিক স্থায়িত্ব জোরদার করতে সাহায্য করেছেন। আর্ন্তজাতিক খ্যাতিসম্পন্ন অ্যাথলিটরা জাতীয় হিরো। সময় এবং কাজের যৌক্তিক ধারণা তাঁরা আরও দৃঢ় করেছেন। তাঁরাই দেশে সময় ও কাজের ধারণা আরও জনপ্রিয় করেছেন। শৃঙ্খলা মেনে চলা অ্যাথলিটদের পুরষ্কার উৎপদনের ক্ষেত্রেও শৃঙ্খলা আনতে সাহায্য করেছে।

গত 45 বছর ধরে 33টি ভাষায় একটানা প্রকাশিত হচ্ছে ইউনেস্কো ক্যুরিয়ার। 92-এর ডিসেম্বর সংখ্যায় ব্রেইলি লিখেছেন, 'এই শতক জুড়ে অবিশ্বাস্য উন্নতির পর গত তিরিশ বছরে খেলাধুলোর গুরুত্ব সারা বিশ্বে স্বীকৃত হয়েছে। বিশ্লেষক, ক্রীড়ামোদী, রাজনৈতিক নেতা, গবেষক, সাংবাদিক, প্রশাসক সকলেই একবাক্যে রায় দিয়েছেন সমসাময়িক সংস্কৃতি ও সভ্যতায়, সামাজিক ক্ষেত্রে, রাজনৈতিক কৌশল রচনার জন্য, অর্থনৈতিক উন্নতিতে খেলাধুলোর গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা আছে। এককথায় আমাদের সময়ে খেলাধুলোর অবদান অসীম।'

আগেই বলেছি আমাদের দেশে আধুনিক জীবনে খেলাধুলোর ভূমিকা নিয়ে পরে

কোনও সময় কথা বলব। এখানে শুধু আধুনিক খেলাধুলোর জনআবেদন এবং রেকর্ডের ধারণা ও তার ফল নিয়েই আলোচনা সীমাবদ্ধ রাখব।

আইরিশ পাব-এ খেলাধুলো নিয়ে যুক্তিতর্কের মীমাংশা করতে গিয়েই 1955 সালে গিনেস প্রকাশ করেছিল গিনেস বুক অব ওয়ার্ল্ড রেকর্ডস। খুব তাড়াতাড়ি গিনেসকে বইয়ের নতুন সংস্করণ বাজারে ছাড়তে হল। ইংল্যাণ্ডের গ্রন্থাগারে সবথেকে বেশি চুরি যাওয়া বইয়ের তালিকায় এক নম্বরে ছিল এই গিনেস বুক। সর্বসময়েও এক নম্বর বেস্টসেলারের জায়গা অধিকার করে রেখেছে এই বই। তারপর শুধু হয়েছে গিনেস বুকের অনুবাদ। প্রথমে ফ্রেঞ্চ ও জার্মানিতে, তারপর মোট 20টি ভাষায় এই বই বিক্রি হয়েছে 5 কোটি কপি। প্রকাশক সংস্থা এই বই থেকেই প্রকাশনা সাম্রাজ্য গড়ে তুলেছেন। এখন অন্তত 20 ধরনের গিনেস বুক প্রকাশ করেছেন তাঁরা। এরমধ্যে কিছু রয়েছে বাচ্চাদের জন্য। গিনেস বুক অব সুপারস্টাণ্টস অ্যাণ্ড স্ট্যাগারিং স্ট্যাটিসটিক্স, গিনেস বুক অব ড্যাজলিং এণ্ডাভারস, গিনেস বুক অব স্পোর্টস রেকর্ডস, গিনেস বুক অব স্পোর্টস স্পেকটাকুলারস, গিনেস বুক অব ওম্যান স্পোর্টস রেকর্ডস সহ আরও কত কী!

পরবর্তী গিনেস বুকে আরও কত ধরণের রেকর্ড ঢুকে পড়েছে। প্যারাশুট থেকে লাফ, লম্বা গোঁফ, দীর্ঘ নখ সহ কত কী। আধুনিক খেলাধুলো এভাবেই বুঝিয়ে দিয়েছে নিজের প্রভাব। 'রেকর্ড'-এর অর্থ হল আরও কিছুটা এগিয়ে যাওয়া। এই যে অগ্রগতির ধারণা রূপায়িত হয় রেকর্ডের মধ্য দিয়ে। তাই খেলাধুলোর প্রশংসাই করতে হবে। তাকে মাইক্রোস্কোপের তলায় ফেলে কাটাছেঁড়া করা অর্থহীন। এযুগে আমাদের প্রতিটি কাজেরই মূল্যায়ণ করা হয়, তার পিছনে যুক্তি খাড়া করতে হয়। কিন্তু গুরুত্বের জন্যই আমাদের দার্শনিক, অর্থনীতিবিদ এবং সমাজতাত্ত্বিকরা খেলাকে আলাদা করে দিয়েছেন। তাঁরা খেলার আর বিচার করতে বসেন না।

এবার আমাদের দেশে খেলাধুলোর বিশেষত ট্র্যাক অ্যাণ্ড ফিল্ড অ্যাথলেটিক্সের উন্নয়ন নিয়ে আলোচনা করব। প্রথমেই জানতে হবে অ্যাথলেটিক্সের অগ্রগতির পথে প্রধান বাধা কী? বিশ্ব ক্রীড়াক্ষেত্রে সাফল্য পেতে গেলে আমাদের আর কী দরকার।

ভারতীয় অ্যাথলিটরা অলিম্পিক, এশিয়ান গেমস বা কমনওয়েলথ গেমসে ব্যর্থ হলেই সংবাদপত্রগুলি এবং সাধারণ লোকে সমালোচনার ঝড় বইয়ে দেয়। তাদের রাগ, হতাশা, মোহভঙ্গ সবই তীব্রভাবে প্রকাশ হয়ে পড়ে। আমি পাঠকদের স্মরণ করিয়ে দিতে চাই ব্যর্থতার সমালোচনা করার থেকে সহজ কাজ আর নেই। এইসব সমালোচনার কোনও দাম নেই। খেলার জগতে এর কোনও দাম নেই। কিন্তু ব্যর্থতার সমালোচনা ক্রমশই সংক্রামক রোগের মত ছড়াচ্ছে। আমি অন্তত এই পথে হাঁটব না।

যদি আমাদের সফল হতে হয় তাহলে শক্তি বাড়াতে হবে। রাগ করে এই কথা

বলছি না। এটা হচ্ছে সত্য। আমাদের দেশে যে বিপুল মানবসম্পদ আছে তাকে কাজে লাগিয়ে এগোতে গেলে শক্তি বাড়াতেই হবে। নাহলে আমরা ভাল ফল করতে পারব না। সংসদে আইন করে অ্যাথলেটিক্সের দুনিয়ায় এগোনো যায় না।

স্বীকার করতে দ্বিধা নেই আমাদের অবস্থা দুঃখজনক। টাকাপয়সা খুব কম। বাজেটে সরকার খেলাধুলোর জন্য খুব বেশি অর্থ বরাদ্দ করেন না। প্রথম পঞ্চবার্ষিকী পরিকল্পনায় খেলাধুলোর জন্য এত কম অর্থ বরাদ্দ হয়েছিল যে তা যোজনার নথিপত্রে খেলাধুলোর উল্লেখই ছিলনা। '84-'85-তে যে ষষ্ঠ পঞ্চবার্ষিকী পরিকল্পনা শেষ হয়েছে সেখানে খেলাধুলোর জন্য ছিল মাত্র 13 কোটি টাকা। সেই প্রবণতা এখনও আছে। সরকারি বরাদ্দের সিংহভাগ চলে যায় কর্মীদের মাইনে দিতে। বাকি যা থাকে তাই দিয়ে ক্রীড়াপ্রতিভা খোঁজা, শারীরিক সক্ষমতা শিবির, জাতীয় প্রশিক্ষক কর্মসূচি, খেলাধুলোর সাজসরঞ্জাম, বিশেষ এলাকায় খেলাধুলোর সুযোগ করে দেওয়া এবং খেলা সংক্রান্ত তথ্য কম্পিউটারে রাখার কাজ চলে।

শিক্ষা ও ক্রীড়া হল যুগ্মতালিকাভুক্ত। তার অর্থ কেন্দ্রের মতো রাজ্য সরকারও খেলাধুলোর জন্য আইন করবে, বাজেটে অর্থবরাদ্দ করবে। রাজ্য বাজেটে খেলাধুলোর উন্নতির জন্য এক, দু কোটির বেশি রাখা হয় না। কেরলে স্পোর্টস স্কুল বা তামিলনাড়ুতে গ্রামীন স্পোর্টস সেন্টারের জন্য আলাদা কিছু অর্থ বরাদ্দ আছে। 1982-র এশিয়ান গেমসের ফলে দিল্লিতে খেলাধুলোর পরিকাঠামো তৈরি হয়েছে। জাতীয় ও আন্তর্জাতিক প্রতিযোগিতার ফলে রাজ্য স্তরেও অপরিকল্পিতভাবে তার প্রভাব পড়েছে। '95-এর ডিসেম্বরে স্যাফ গেমস করার জন্য আধুনিক ক্রীড়া পরিকাঠামো গড়তে তামিলনাড়ু সরকার 20 কোটি টাকা খরচ করেছেন। কিন্তু সব মিলিয়ে খেলার জন্য অর্থবরাদ্দ করা হয় খুবই কম।

হকির হালের দিকে একটু নজর ফেরানো যাক। যেখানে আমরা বিশ্বে এক নম্বর ছিলাম, সেখানে এখন নেমে এসেছি একেবারে নীচের দিকে। '76 সালে মণ্ট্রিয়ল অলিম্পিক্স থেকে হকি খেলা হলো অ্যাস্ট্রোটার্ফ বা কৃত্রিম ঘাসের মাঠে। এখন হল্যাণ্ডের মতো ছোট দেশে 300টি অ্যাস্ট্রোটার্ফ রয়েছে। ইংল্যাণ্ড, অস্ট্রেলিয়া, জার্মানিতেও অ্যাস্ট্রোটার্ফ রয়েছে প্রচুর। আর আমাদের দেশে আছে মাত্র 10টা। তার কারণ হল একেকটা অ্যাস্ট্রোটার্ফ বানাতে খরচ হয় 2 থেকে 3 কোটি টাকা। তাই ঘাসের মাঠে আমাদের যতই দক্ষতা থাকনা কেন অ্যাস্ট্রোটার্ফের যুগে সেসব অচল হয়ে পড়ছে। আমাদের সবথেকে আদরের খেলার এখন এই অবস্থা। একমাত্র ক্রিকেট ছাড়া অন্য সব খেলায় অর্থাভাবে আমরা পিছিয়ে পড়ছি ক্রমশ।

আমার মনে হয় শুধু সরকারি অর্থের উপর ভরসা করে থাকলেই চলবে না। সরকারের আর্থিক অবস্থা যদি ভাল হয়, খেলার জগতে তারা অঢেল টাকা ঢালতে পারে। তখনও আমলাতান্ত্রিক নিয়ন্ত্রণ থাকবে। তাই আমাদের বিকল্প পথ খুঁজে বের করতে হবে।

হকি-সহ সব ক্ষেত্রেই আমরা দ্রুত নীচের দিকে নামছি। '82-র এশিয়ান গেমসে 13টি সোনা-সহ 57টা মেডেল পেয়েছিলাম আমরা। '94-এর হিরোশিমা এশিয়াডে পেলাম মাত্র 12টা। তারমধ্যে সোনা কমে এসে দাঁড়িয়েছে 4টেয়। 1928 থেকে 56 পর্য্যন্ত অলিম্পিক্সে হকিতে পদক পাওয়া ছাড়াও 1900 সালে প্যারিস অলিম্পিক্সে কলকাতার ছেলে নর্মান প্রিচার্ড 200 মিটার এবং 200 মিটার হার্ডলসে রুপো পান। তারপর অ্যাথলেটিক্সে আর পদক জোটেনি। '92-এর বার্সিলোনা অলিম্পিক্সে আমাদের বিশাল দল গিয়ে শূন্যহাতে ফিরে এসেছে। অন্যদিকে চিন, জাপান, কোরিয়ার মতো এশীয় দেশগুলি যথাক্রমে 54, 22 এবং 22টি পদক পেয়েছে।

জনগনের মতামতও পরিষ্কার। আধুনিক জীবনে অন্য ক্ষেত্রে এগোতে গেলে খেলাধুলোয় এগোনোর ইচ্ছে থাকতে হবে। অনেকেই খবরের কাগজ হাতে পেলে প্রথমেই খেলার পাতা পড়েন। খেলাধুলো সম্পর্কে উৎসাহ বাড়ছে। খোলা মাঠে হাজার হাজার ক্রিকেট ও ফুটবল প্লেয়ার দেখা যায়, টেনিস, গল্‌ফ এবং অ্যাথলেটিক্স অণুশীলন করেন যাঁরা তাঁদের সংখ্যাও কম নয়। চারপাশে খেলাধুলোর আবহাওয়া তৈরি হয়েছে। কিন্তু তবু প্রতিযোগিতাগুলিতে আমরা খুব ভাল ফল করতে পারছি না। এক্ষেত্রে অগ্রগতির কোনও চিহ্নই নেই। অন্যান্য ক্ষেত্রে কিন্তু আমরা বিশ্বমান ছুঁয়েছি, পিছিয়ে পড়ছি খেলাতে।

লোকসভা এবং অন্যত্র আমাদের রাজনৈতিক নেতারা বারবার ঘোষণা করেন সরকারের ক্রীড়ানীতি হল, অল্পবয়সী প্রতিভা খুঁজে বের করে প্রশিক্ষণ দেওয়া অর্থাৎ 'ক্যাচ দেম ইয়ং'। কিন্তু দুঃখের কথা হল এইসব সরকারি নীতির ঘোষণা আসলে বিরোধী দলের সমালোচনার হাত থেকে বাঁচার জন্য, ব্যর্থতার একটা দোহাই দেওয়ার জন্য। তাঁরা আসলে প্রতিশ্রুতি দেওয়া ছাড়া আর কিছুই করেন না। সবই নেহাত কথার কথা থেকে যায়। আমাদের ক্রীড়াপরিকল্পনাই দুর্বল তার রূপায়ণ আরও দুর্বল। সুতরাং পুরো ব্যবস্থাটা পাল্টানো দরকার। ভীষণ দরকার।

আমাদের ক্রীড়া উন্নয়নের চেষ্টায় নতুন দিশা দেওয়ার জন্য প্রথমে অন্য সফল দেশের নেওয়া প্রক্রিয়া, খতিয়ে দেখতে হবে। কীভাবে তারা সাফল্য পেল এবং সে থেকে আমরা কী শিক্ষা পেতে পারি? ভারত বাদে তিনটি দেশের দিকে এবার দৃষ্টি ফেরানো যাক।

পূর্ব জার্মানি

জার্মান গণ প্রজাতন্ত্র বা পূর্ব জার্মানির এখন আর কোনও অস্তিত্ব নেই। দুই জার্মানি আবার এক হয়ে গিয়েছে। কিন্তু 45 বছরে মাত্র 1 কোটি 70 লাখ লোকের পূর্ব জার্মানি অ্যাথলেটিক্সে যেভাবে এগিয়েছে তা দেখে অন্যরা উদ্দীপ্ত হতে পারেন। সে কারণেই আমি পূর্ব জার্মানিকে উদাহরণ হিসাবে বেছেছি।

'76 সালের মন্ট্রিয়ল অলিম্পিক্সে পূর্ব জার্মানি সাফল্যের চূড়ায়। 40টি সোনা,

25টি রুপো এবং 25টি ব্রোঞ্জ পেয়ে পদকতালিকায় দ্বিতীয় স্থানে, সোভিয়েত ইউনিয়নের ঠিক পরেই এবং মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের আগে। এমনকি অনেক বড় ও সম্পদশালী হওয়া সত্ত্বেও পশ্চিম জার্মানি ছিল অনেক পিছনে। এবং সংবাদপত্রের রিপোর্ট হল খুব ছোটবেলা থেকে অ্যাথলিটদের বেছে নিয়ে তাদের দেহে অ্যানাবলিক স্টেরয়েড ঢুকিয়ে দেওয়া হত পূর্ব-জার্মানিতে। ফলে অ্যাথলিটরা বাড়তি শক্তি এবং গতি পেত। কিন্তু কানাডায় ক্রীড়াসাংবাদিকতার পথিকৃৎ ডউগ গিলবার্ট তাঁর 'দ্য মিরাকেল মেশিন' বইয়ে লিখেছেন, পূর্ব-জার্মানির ক্রীড়া উন্নয়ন পরিকল্পনা অন্য দেশের তুলনায় অনেক বেশি স্বতঃস্ফূর্ত, মানবিক, আনন্দে ভরা পূর্ব জার্মানির মতো জনগণ কেন্দ্রিক ক্রীড়া নীতি অন্যান্য দেশগুলি অনুসরণ করতে পারে এবং ডয়েশার টার্ণ-আণ্ড স্পোর্টবাণ্ড-এর (জার্মান জিমন্যাস্টিক্স অ্যাণ্ড স্পোর্টস ফেডারেশন) মতো পুরোপুরি সরকারি নিয়ন্ত্রণহীন সংস্থা গড়তে পারে।

মন্ট্রিয়ল অলিম্পিক্সে পূর্ব জার্মান দলের দিকে তাকালে তাদের সাফল্যের কারণ আমরা আরও পরিষ্কার বুঝতে পারব। 287 জন সদস্যের মধ্যে 25 জন সেনাবাহিনীর ক্লাবের, 54 জন পুলিশের ক্লাব ডায়ানামোর, 20 জন লিপজিগের ইউনিভার্সিটি ফর ফিজিক্যাল কালচারের, 21 জন ক্লাব অব গভর্মেন্ট এমপ্লয়িজের। ইয়চিং টিম পুরোপুরি এসেছিল বার্লিন গ্রিনান থেকে। আর শুটাররা অসামরিক প্রতিরক্ষা মন্ত্রকের ক্লাব থেকে। জুডোর তিনজন প্রতিদ্বন্দ্বীই ডায়ানামোর। ভলিবলের 12 জন সদস্যের মধ্যে সাতজনই কৃষিকর্মীদের ক্লাবের সদস্য। জিমন্যাস্টদের অধিকাংশই হ্যালের কেমিক্যাল প্ল্যাণ্ট ক্লাবের সদস্য।

এর থেকে যে ছবিটা বেরিয়ে আসছে তা হল, বিভিন্ন বাহিনীর (পুলিশ, সেনা) বাণিজ্যিক ও শিল্প সংস্থার, শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের স্পোর্টস ক্লাব থেকে অ্যাথলিটরা এসেছেন। পূর্ব জার্মানির চ্যাম্পিয়ান গড়ার কারখানা এই ক্লাবগুলি ক্রীড়া ও শরীর শিক্ষার ক্ষেত্রে ভিতের কাজ করেছে। স্কুল পর্যায়ে প্রশিক্ষণের ফলে অ্যাথলিটদের জমি তৈরি হয়ে যাচ্ছে। প্রাথমিক দক্ষতা এবং স্বাস্থ্যকর অভ্যাস তারা রপ্ত করছে। তাদের সাহায্য করার জন্য থাকছে বিশেষজ্ঞ ক্রীড়া চিকিৎসকরা। সাধারণ মেডিক্যাল ডিগ্রি পাওয়ার পর এই চিকিৎসকরা স্পোর্টস মেডিসিনে বিশেষ প্রশিক্ষণ নেন। আর আমরা দু'সপ্তাহের সেমিনার করেই স্পোর্টস মেডিসিনের সার্টিফিকেট বিলি করি।

শেষ কথা, টাকাপয়সা আসছে কোথা থেকে? পুলিশ এবং সেনাবাহিনী তাদের বাজেটে খেলাধুলোর জন্য প্রচুর অর্থ বরাদ্দ করছে। কারখানাগুলিতে কর্তৃপক্ষ এবং ট্রেড ইউনিয়নগুলিও স্পোর্টস ক্লাব চালানোর জন্য অর্থের ব্যবস্থা রাখত। জাতীয় শিক্ষা বাজেটেই শরীর বিদ্যার প্রশিক্ষক, ক্রীড়া চিকিৎসক, ফিজিওথেরাপিস্ট এবং ম্যাসিওরের জন্য অর্থ বরাদ্দ থাকত। আইন ছিল যে কোনও নতুন সংস্থার খেলাধুলোর ব্যবস্থা রাখতে হবে। শুধু শিল্পসংস্থায় নয়, স্কুলে এমনকি আবাসন প্রকল্পেও খেলাধুলোর ব্যবস্থা বাধ্যতামূলক ছিল। প্রধান ক্রীড়াকেন্দ্রের জন্য কেন্দ্রীয়

সরকার প্রচুর অর্থ দিত। স্টেডিয়ামগুলি ছিল শহরের সম্পত্তি, কোনও স্পোর্টস ক্লাবের নয়।

চিন

বিশ্বের ক্রীড়ক্ষেত্রে নতুন চমক হল চিনের অত্যাশ্চর্যভাবে উঠে আসা। 92-এর বার্সিলোনা অলিম্পিক্সে চিন 16টি সোনা, 22টি রুপো এবং 16টি ব্রোঞ্জ পেয়ে চতুর্থ হয়েছিল। পদক তালিকায় চিনের আগে ছিল মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র, রাশিয়া এবং জার্মানি। '94-এর হিরোশিমা এশিয়ান গেমসে সব মিলিয়ে চিন পেয়েছিল 249টি পদক। তার মধ্যে 137টি সোনা। চিনের ধারেকাছে কেউ ছিল না। তুলনায় চারটে সোনা-সহ মাত্র 22টি পদক পেয়েছিল ভারত।

চিনের সব প্রাথমিক ও মাধ্যমিক স্কুলে শরীরবিদ্যা শেখা বাধ্যতামূলক। শরীরবিদ্যায় পাশ না করলে কোনও ছাত্র পরের ক্লাসে যেতে পারে না। বিশ্ববিদ্যালয়ে ঢোকার আগে সিনিয়র সেকেণ্ডারি স্কুলের স্নাতকদের জাতীয় স্তরে শারীরিক সক্ষমতা পরীক্ষায় পাশ করতে হয়। বিশ্ববিদ্যালয় গুলিতেও রয়েছে চিরাচরিত পদ্ধতিতে শরীর ফিট রাখা এবং সৌন্দর্যচর্চার বিশেষ পাঠক্রম। আমরাও কেন যে এভাবে যোগব্যায়াম চালু করতে পারি না!

খেলাধুলোর কোনও একটি বিভাগে কোনও শিশু ইচ্ছে করলেই বিশেষ প্রশিক্ষণ নিতে পারে স্পেয়ার টাইম স্পোর্টস স্কুলে। এধরণের স্কুল কোনও শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান নয়। নামের পিছনে স্কুল থাকলেও এগুলি অনেকটা আমাদের ক্লাবের মতো। এই স্পোর্টস স্কুলে অ্যাথলেটিক্সের জন্য ট্র্যাক, মাঠ, সুইমিং পুল, জিমনাশিয়াম আছে। প্রতিটি বিভাগের জন্য আছেন বিশেষজ্ঞ কোচেরা বেশ কিছু প্রাথমিক ও মাধ্যমিক স্কুল পিছু একটা করে স্পোর্টস ক্লাব রয়েছে। এইসব স্কুলে সদস্য হওয়ার কড়াকড়ি নেই, আনুষ্ঠানিকভাবে কোনও বাছাই করার ব্যবস্থা নেই। স্কুলগুলি আবাসিকও নয়। প্রশিক্ষক বা কোচেরা প্রাথমিক ও মাধ্যমিক স্কুলে গিয়ে প্রতিভার সন্ধান করেন। তাঁরা বাবা-মা এবং শিক্ষকদের সঙ্গে কথা বলেন, বাচ্চাদের উৎসাহিত করেন। বাচ্চাদের সবথেকে উপযুক্ত সময় বেছে তাদের প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়, যাতে তাদের পড়াশুনোর কোনও ক্ষতি না হয়। 20 লাখ স্কুল ছাত্রছাত্রীর জন্য 3 হাজার স্পোর্টস স্কুল রয়েছে। এরমধ্যে 300টি হচ্ছে মূল স্কুল। স্পেয়ার টাইম স্পোর্টস স্কুলের জন্যই খেলাধুলোর সব ক্ষেত্রে চিন উন্নতি করেছে এবং এখান থেকেই বেরিয়ে এসেছে বিশ্ব চ্যাম্পিয়ানরা।

এর সঙ্গেই সাম্প্রতিক বছরগুলিতে চিনে ব্যাঙের ছাতার মতো খেলাধুলোর সুযোগসুবিধা বেড়েছে। 200টি নতুন স্টেডিয়াম, 150টি জিমন্যাসিয়াম, 1500 সুইমিং পুল হয়েছে। তাছাড়া ইণ্ডোর এবং আউটডোরে অজস্র বাস্কেটবল, ভলিবল, টেবিল টেনিস, ভারোত্তোলন এবং শুটিংয়ের অজস্র ব্যবস্থা রয়েছে। আর আছে সর্বোচ্চ স্তরে প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা। শুধু বেজিংয়েই 30টির বেশি স্টেডিয়াম ও জিমন্যাসিয়াম

আছে। বেজিং ওয়ার্কার্স স্টেডিয়াম হচ্ছে তার মধ্যে সবথেকে বড় এবং টিভি রিলে, রেডিও, ফ্যাক্স, অন্যান্য যোগাযোগ ব্যবস্থা সহ সব আধুনিক সুযোগ সুবিধা আছে। স্টেডিয়ামকে ঘিরে রয়েছে বাস্কেটবল, ভলিবল কোর্ট, ফুটবল মাঠ, বাতানুকুল জিমন্যাসিয়াম, টেবিল টেনিস হল, অলিম্পিকের মাপে সুইমিং পুল। স্টেডিয়ামের বাড়ির মধ্যেই রয়েছে প্রতিযোগিতা কক্ষ, প্রশিক্ষণের জায়গা, হস্টেল এবং অসংখ্য চেম্বার। তাই বুঝতে অসুবিধা হয় না চিন কেন এখন খেলাধুলোয় এশিয়ায় এক এবং বিশ্বে চার নম্বরে।

খেলাধুলোর বাণিজ্যিক দিকটা দেখার জন্য '79তে বেজিংয়ে স্থাপিত হয়েছে দ্য চায়না স্পোর্টস সার্ভিস। টিভি ও ফিল্মের সত্ব, বিজ্ঞাপন ও বিদেশে যন্ত্রপাতি কেনা, বিদেশের প্রতিযোগিতায় অংশ নেওয়ার ব্যবস্থা করে এই সংস্থা।

আমি যখন '78 সালে ইউনেসকোর কাজে চিন গিয়েছিলাম তখন কোনও ক্রীড়া পরিকল্পনাই ছিল না। '66 থেকে '76 পর্যন্ত সাংস্কৃতিক বিপ্লবের দশ বছরে প্রচুর ক্ষতি হয়েছে। শিক্ষা ব্যবস্থা এই সময়ে বিপর্যস্ত হয়ে পড়েছিল। এক দশক ধরে বিচ্ছিন্ন, বিশ্বের অন্যত্র ঘটে যাওয়া প্রযুক্তির অগ্রগতি সম্পর্কে অন্ধকারে ছিল চিন। খেলাধুলোয় আধুনিক প্রযুক্তির চিহ্ন ছিল না। তারপর একদশকের কিছুটা বেশি সময়ে চিন কতটা এগিয়েছে, সত্যিই অবিশ্বাস্য এই অগ্রগতি।

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র

খেলাধুলোর জগতেও মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র সুপার পাওয়ার বা বৃহৎ শক্তি। কীভাবে তারা এই জায়গায় উঠে এল সে এক দীর্ঘ কাহিনী, বর্ণনা করতে অনেক সময় লাগবে। পূর্ব জার্মানি ও চিনের ক্ষেত্রে আমরা যেমন সংক্ষেপে খেলাধুলোর সমাজতন্ত্রীকরণের কথা বলেছি, এখানেও তেমনি সংক্ষেপে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে খেলাধুলোর বাণিজ্যিককরণের কথা বলব। একমাত্র আমাদের পরিস্থিতির সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ বিষয়গুলি নিয়েই আলোচনা করব। আমাদের এই মিশ্র অর্থনীতির দেশে পূর্ব জার্মানি ও চিনের সঙ্গে মার্কিন অভিজ্ঞতাও জেনে নেওয়া জরুরী।

দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের পরে আমেরিকায় ক্রীড়াবিদদের ভাবমূর্তি এবং সামাজিক অবস্থানে বৈপ্লবিক পরিবর্তন হয়। অপেশাদারিত্বের শেষ দুর্গ অলিম্পিক গেমসের দরজা যখন মিথ্যে গর্বত্যাগ করে পেশাদার অপেশাদার সব ধরনের অ্যাথলিটদের কাছে খোলা হল তখন এই বিপ্লব আরও ত্বরান্বিত হল। পুরস্কারের অর্থ বাড়ল, স্পনশরশিপের দরজা খুলে গেল। অ্যাথলেটিক্স নতুন মাত্রা পেল। আমেরিকান সংস্কৃতিতে ক্রীড়াজগতের সুপারস্টাররা সবথেকে বেশি গ্ল্যামার পেলেন। সমাজে হীরোর অভাব তাঁরা পূরণ করে দিলেন। তাঁদের বাড়তি পুরস্কার হল বিপুল সংখ্যক ভক্ত। গান এবং চলচ্চিত্রের দুনিয়ার স্টারের সমান অর্থ উপার্জন করতে থাকলেন তাঁরা। ক্রীড়াবিদদের পিছনে রইলেন এজেন্টরা। এঁরাই ক্রীড়াবিদের ভাবমূর্তি বা

স্বয়ং ক্রীড়াবিদকেই বিক্রি করতে থাকলেন জনগণের কাছে ঠিক যেভাবে গাড়ি বা খাবার বিক্রি করা হয় সেইভাবে।

সেইসঙ্গে অসম্ভব গুরুত্বপূর্ণ জায়গায় চলে এল সংবাদমাধ্যমগুলি। 1950-এর পরবর্তী দশকগুলিতে আমেরিকায় খেলাধুলোয় উন্নতির ক্ষেত্রে টিভি-র ভূমিকা বিশাল। খেলার পিছনে আর্থিক সমর্থনের ক্ষেত্রে বিপ্লব টিভি-ই এনে দিয়েছে। টিভি-মুঘলদের সঙ্গে আলোচনা না করে এখন কেউ আর কোনও ক্রীড়ানুষ্ঠান করার কথা বা শুরুর তারিখ ঠিক করার কথা বা কোনও দল কেনার কথা ভাবতেও পারেন না। বড় বড় পেশাদার লিগে, আন্তঃ কলেজ প্রতিযোগিতায় টিভি কোটি কোটি ডলার খরচ করে। 1979তে আমেরিকায় প্রথম 24 ঘণ্টার স্পোর্টস চ্যানেল দ্য এণ্টারটেনমেণ্ট স্পোর্টস প্রোগ্রাম নেটওয়ার্ক (ই এস পি এন) চালু হয়। উপগ্রহের মাধ্যমে সম্প্রচার শুরু করে ই এস পি এন। তারা 625টি টেলিভিশন কেবল চ্যানেলও লিজ নেয়। আমেরিকায় খেলা দেখার খিদেটা এতই বেশি ছিল যে, স্পনসর পেতে ই এস পি এনের কোনও অসুবিধা হয়নি। অলিম্পিক্সের বাণিজ্যিককরণ সম্পূর্ণ হয় '84-র লস অ্যাঞ্জেলস অলিম্পিক্সে। শুধু টিভি-তে খেলা দেখানোর সত্ত্ব বিক্রি করেই উদ্যোক্তারা পেয়েছিলেন 22 কোটি 50 লাখ ডলার। টিভিতে সবথেকে বেশি চাহিদা ছিল অলিম্পিক্সের। তাই প্রচুর বিজ্ঞাপন পেতেও টিভি নেটওয়ার্কগুলির অসুবিধা হয়নি। '96তে আটলাণ্টা অলিম্পিক্সের চেহারাটা কীরকম দাঁড়াবে সেটাই এখন দেখার বিষয়।

এখন আর কেউ বলবে না যে অলিম্পিক্স হল অপেশাদারদের প্রতিযোগিতা। আমেরিকার উঠতি ক্রীড়াবিদরা প্রকাশ্যেই বলেন তাঁদের প্রথম লক্ষ্য হল অর্থ উপার্জন করা এবং এই ক্রীড়াজগত থেকেই এখন উঠে আসছেন নবীন কোটিপতিরা। ক্রীড়াবিদদের চোখ ধাঁধানো সাফল্য, টিভি-র প্রাইম টাইমে তাদের উপস্থিতি বা টক শো-র উদ্যোক্তাদের সমীহ তরুণ অ্যাথলিটদের স্বপ্ন গড়ে দেয়। ফলে নতুন প্রতিভার যোগানে ঘাটতি পড়ে না। কিন্তু এই সাফল্যের পিছনে আছে কাজ করার চেতনা, পরিশ্রমের ইচ্ছা, খেলাধুলোর জগতে সর্বস্তরে যা একান্ত জরুরী। স্কুল থেকে জাতীয় প্রতিযোগিতা এবং সেখান থেকে আন্তর্জাতিক প্রতিযোগিতা একদম নীচ থেকে সিঁড়ি বেয়ে উপরে ওঠেন পেশাদাররা। যদি কোনও উঠতি ক্রীড়াবিদ কোনও স্পোর্টস স্কলারশিপ পায় তাহলে সে নিজেকে সহযোগী অ্যাথলিটদের সমান করে দেখে, বাছাই করা খাবার খায়, পড়াশুনোর বিষয়ও চিন্তা করে বাছাই করে। যদি সে সাফল্যের সিঁড়ি বেয়ে উঠতে পারে, তাহলে সে কিছুদিনের মধ্যেই জায়গা করে নেয় পেশাদারদের দলে। এবং সেখানে স্টার হতে পারলে বছরে আয় হয়ে অন্তত 1 লাখ ডলার। পেশাদার জীবনে ঢোকার জন্য প্রস্তুতি সবথেকে বেশি হয় কলেজে পড়ার সময়। শিক্ষা-কর্তৃপক্ষও এই ব্যবস্থাকে সমর্থন করেন। বিশ্ববিদ্যালয়ের গণ্ডি পেরনোর আগেই অ্যাথলিটদের পকেটে পয়সার অভাব হয় না।

খেলাধুলোর উন্নয়নে বিরাট ভূমিকা নিয়েছে আধুনিক প্রযুক্তি। পোলভল্ট দেওয়ার

জন্য ফাইবার গ্লাসের পোল, দৌড়ের কৃত্রিম ট্র্যাক, কম্পিউটার এবং ইলেকট্রনিক্সের সাহায্যে মাপঝোপ, এখন অ্যাথলিটদের জীবনটাই পাল্টে দিয়েছে। সেরা সুযোগ তাদের হাতের মুঠোয়। দশম অধ্যায়ে আমরা দেখব কীভাবে বিখ্যাত 400 মিটার হার্ডলার এডউইন মোসেস সব সুযোগ ব্যবহার করে দীর্ঘদিন এক নম্বর স্থানটা দখল করে রেখেছিলেন।

ঘণ্টার পর ঘণ্টা কঠোর পরিশ্রম, আধুনিক প্রযুক্তি, বিশেষজ্ঞ কোচ, স্পেশালাইজেশন সবই এসেছে খেলার বাণিজ্যিককরণ থেকে। এখানেই শেষ নয়, বাণিজ্যিককরণ খেলাধুলোর জগতে এনে দিয়েছে তীব্রতম প্রতিযোগিতা। এই তীব্র প্রতিযোগিতাই চ্যাম্পিয়নদের চিহ্নিত করে দেয়। তাই মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে এখন 'নিজেকে চিহ্নিত করো-র' ধারণা বাজারে খুব চলছে।

আমেরিকায় স্কুল এবং আন্তঃ কলেজ ট্র্যাক অ্যাণ্ড ফিল্ড প্রতিযোগিতাগুলি একসঙ্গে অ্যাথলিট এবং দর্শক দুতরফেরই চাহিদা মেটায়। আমেরিকায় অ্যাথলেটিক্সের গুরুত্ব আলাদা। অ্যাথলেটিক্স প্রতিযোগিতা থেকে ফুটবল কোচেরা প্লেয়ার বাছাই করেন। কারণ আমেরিকান ফুটবলে প্লেয়ারদের অত্যন্ত জোরে দৌড়তে হয়, সেইসঙ্গে লাফানো এবং ছোঁড়ার ক্ষেত্রেও দক্ষতা থাকা দরকার। আমেরিকায় স্কুল ও কলেজগুলির একযোগে প্রতিযোগিতা হয়। এখানে যারা ভাল সময় করে তারা যোগ দিতে পারে আঞ্চলিক প্রতিযোগিতায়। সেখান থেকে সেরা প্রতিযোগীরা জাতীয় প্রতিযোগিতায় যায়। টিভিতে চাহিদা বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে স্কুল কলেজের একযোগে প্রতিযোগিতার গুরুত্ব বাড়ছে। বাড়ছে অর্থের হাতছানিও। আমেরিকায় কোচেরাও যথেষ্ট অর্থ পান। তাঁরাই জয় নিশ্চিত করেন। এমনকি কলেজে ভর্তির ক্ষেত্রেও তাঁর মতামতের মূল্য অনেকখানি। আর আমেরিকান স্কলারশিপ আজ আর শুধু মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রেই সীমাবদ্ধ নয়, তা পৌঁছে গিয়েছে আফ্রিকা সহ অন্যত্রও। সেখানে ক্রীড়া প্রতিভার খোঁজ মিললে তাঁকে ভর্তি করে নেওয়া হয় স্কুলে বা কলেজে। তাই কলেজের শিক্ষা পাননি এমন আমেরিকান অ্যাথলিট একজনকেও কেউ দেখাতে পারবেন না।

তৃণমূল থেকে সর্বোচ্চ স্তরের প্রতিযোগিতায় পৌঁছনোর জন্য রয়েছে শরতের ক্রসকান্ট্রি দৌড়, শীতে ইণ্ডোর প্রতিযোগিতা, বসন্ত বা গ্রীষ্মে খোলা স্টেডিয়ামের প্রতিযোগিতাগুলি। সর্বোচ্চ স্তরে সারা বছরেই রয়েছে লোভনীয় সব প্রতিযোগিতা। সর্বোচ্চ স্তরের অ্যাথলিটরাই ইন্টারন্যাশনাল অ্যামেচার অ্যাথলিট ফেডারেশন, সিনিয়র ট্র্যাক অ্যাণ্ড ফিল্ড চ্যাম্পিয়নশিপ, ইউ এস এ-প্যান আফ্রিকা ডুয়াল মিট, রাশিয়ার গুডউইল গেমস, ওয়ার্ল্ড গেমস এবং শেষ পর্যন্ত অলিম্পিক্সের মতো প্রতিযোগিতার আসরে দাপিয়ে বেড়ান।

আমেরিকায় অ্যাথলিটদের চূড়ান্ত স্বপ্ন হচ্ছে জাতীয় ট্র্যাক অ্যাণ্ড ফিল্ড হল অফ ফেম-এ ঠাঁই পাওয়া। এই হল অফ ফেম-এর সদস্যসংখ্য 155 এবং অ্যাথলেটিক্সের ইতিহাসে তার গুরুত্ব আকাশছোঁয়া।

ভারত

ক্রীড়াক্ষেত্রে সফল তিনটি দেশের ক্রীড়া উন্নয়নের প্রকৃতি দেখে আমরা এই সিদ্ধান্তে আসতে পারি যে, এর পিছনে কাজ করেছে নানা জটিল সম্পর্ক, বিভিন্ন আর্থসামাজিক কারণ এবং যার বেশির ভাগই একেক দেশের ক্ষেত্রে একেক রকম। কিন্তু সংস্থা, আর্থিক চাহিদা, অ্যাথলিটদের গুরুত্ব-সহ বেশ কিছু সাধারণ কারণও আছে যার গুরুত্ব আমাদের কাছে যথেষ্ট। আমাদের দেশে অ্যাথলেটিক্সের উন্নয়নে আমার তিনটি প্রস্তাব আছে।

খেলাধুলোর প্রতি আমাদের স্কুলগুলিতে নেতিবাচক মনোভাব আছে। ফলে খেলাধুলোর ক্ষেত্রে তার প্রভাব পড়ে। স্কুল ও কলেজগুলি বিভিন্ন ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশ নেয়। কিন্তু একটা পর্যায়ের উপরে তারা উঠতে পারে না। স্কুলগুলিতে অ্যাথলেটিক্সের কোনও কোচ বা প্রশিক্ষক নেই, নির্দিষ্ট অর্থ বরাদ্দ থাকে না। মনের থেকে শিক্ষক এবং অভিভাবকরা শিক্ষাক্ষেত্রে খেলাধুলোর ভূমিকা নিয়েই সংশয়াণ্বিত। স্কুল ও কলেজগুলিতে অ্যাথলেটিক্সের উন্নয়নের জন্য তিন চারগুণ বেশি সময় এবং অর্থবরাদ্দ দরকার। সেই সঙ্গে স্কুল ও কলেজগুলিতে আমেরিকার ধাঁচে ডুয়াল মিট অ্যাথলেটিক্স প্রতিযোগিতার মৌলিক ভিত্তি বাড়তে সহায়ক হতে পারে। যেমন, দুণ স্কুল-মেয়ো কলেজ ডুয়াল মিট, মাদ্রাজ খ্রিস্টান কলেজ হাই স্কুল-ওয়েলেসলি বয়েজ হাই স্কুল ডুয়াল মিট, সেন্ট স্টিফেন্স কলেজ-হিন্দু কলেজ মিট এবং এই সব প্রতিযোগিতাই প্রতিবছর করতে হবে। অ্যাথলিটদের শুরুর জায়গা হবে এটা। আমি জানি কীভাবে অক্সফোর্ড-কেমব্রিজ ডুয়াল মিট গত 100 বছর ধরে স্বাস্থ্যকর এবং ফলদায়ী শত্রুতায় পরিণত হয়েছে। 1863 সাল থেকে এই প্রতিযোগিতায় বিশ্ব রেকর্ড হচ্ছে। 1949 সালে এই প্রতিযোগিতায় দৌড়ে প্রথম হওয়ার পর লণ্ডনের ডরচেস্টার হোটেলে রজার ব্যানিস্টার আমায় ইউনিভার্সিটি ব্লু-এর সম্মান দেন। ব্যারিস্টারই এরপর চার মিনিটের কম সময়ে এক মাইল দৌড়ন। তিনি পরে নাইটহুডও পেয়েছিলেন। অক্সফোর্ড-কেমব্রিজ অ্যাথলেটিক্স দল আবার প্রতি দু'বছর অন্তর সংযুক্ত হার্ভার্ড-ইয়েল অ্যাথলেটিক দলের সঙ্গে প্রতিযোগিতায় নামত। এধরনের প্রতিযোগিতার মান ছিল অনেক উঁচু এবং এখানে অংশগ্রহণ করাই ছিল গৌরবের। পুরস্কার পাওয়া ছিল গৌন।

দেশে যেন অ্যাথলেটিক্স প্রতিযোগিতার কোনও অভাব না হয় এবং আগে থেকেই যেন প্রতিযোগিতার দিনক্ষণ ঠিক করে রাখা হয় যাতে অ্যাথলিট এবং তার প্রশিক্ষক আগে থেকে পরিকল্পনা ছকে নিতে পারেন। আমার সময়ে অর্থাৎ 1942 থেকে 48-এ আমি বছরে পাঁচ-ছ-টা প্রতিযোগিতায় অংশ নিতাম। যেগুলি হল বিশপ হেবের হল মিট, মাদ্রাজ খ্রিস্টান কলেজ মিট (ইন্টার হল), মাদ্রাজ ইউনিভার্সিটি মিট (আন্তঃ কলেজ), সারা ভারত আন্তঃ বিশ্ববিদ্যালয় প্রতিযোগিতা (তখন বাংলাদেশ, পাকিস্তানও ভারতের অংশ), মাদ্রাজ প্রভিন্স মিট এবং অল ইণ্ডিয়া মিট (দ্বিবার্ষিক)। এর তুলনায় আমি 1955 সালে মার্কিন ইণ্ডোর ক্রীড়াসূচি দিচ্ছি। এগুলি ডুয়াল মিটের বাইরে এবং

একজন প্রতিযোগী বছরে অন্তত 15 থেকে 20টা প্রতিযোগিতায় অংশ নিত। এর মধ্যে বেশ কয়েকটি ছিল বড় প্রতিযোগিতা। আগেও বলেছি ইণ্ডোর আউটডোর এবং গ্রীষ্মের আর্ন্তজাতিক প্রতিযোগিতার আগে হয় ক্রস কান্ট্রি প্রতিযোগিতা। '95-এর ইণ্ডোর প্রতিযোগিতা সূচি প্রকাশিত হয়েছে '94-এর নভেম্বরে। ইণ্ডোর ট্র্যাক প্রতিযোগিতাগুলি পরিচালিত হয় সুষ্ঠুভাবে বাণিজ্যিক পৃষ্ঠপোষকতারও অভাব ঘটে না।

সুতরাং সবথেকে জরুরী বিষয় হল আমাদের প্রতিযোগিতার সংখ্যা বাড়াতে হবে। টেনিসের মতো ট্র্যাক অ্যাণ্ড ফিল্ডেও ইণ্ডিয়ান সার্কিট তৈরি করতে হবে। অ্যাথলিটদের সারা ভারতের সঙ্গে পরিচয় ঘটাতে হবে। এভাবেই ক্রীড়াক্ষেত্রে উন্নতি সম্ভব। টাটা, বিড়লা, মুরুগাপ্পা, টি ভি এস, এস পি আই সি-র মতো বড় বাণিজ্যিক সংস্থাগুলি শুধু নিজেদের সংস্থার জন্যই নয়, প্রতি বছরে যেন ওপেন মিটের আয়োজন করে। রাষ্ট্রীয় সংস্থা এবং পরিসেবাগুলিও এই ধরনের প্রতিযোগিতার আয়োজন করতে পারে। এর সঙ্গে থাকবে ডুয়াল মিট। আর সবার উপরে থাকবে অল ইণ্ডিয়া অ্যানুয়াল অ্যাথলেটিক মিট। অ্যামেচার অ্যাথলেটিক্স ফেডারেশন অফ ইণ্ডিয়া এভাবেই প্রচুর প্রতিযোগিতার ব্যবস্থা করতে পারে এবং সেখানে যোগ দিয়ে অ্যাথলিটদের লাভ হবে। তখন টেনিস এবং ক্রিকেটের সঙ্গে অ্যাথলেটিক্সেরও দাম বাড়বে এবং তা ঠাঁই পাবে কাগজের প্রথম পাতায়। দেখানো হবে টিভিতে। তাই আমার প্রথম প্রস্তাব আরও প্রতিযোগিতা।

ক্রীড়া উন্নয়নের প্রাথমিক ফ্যাক্টর হল, সরকারি ও বেসরকারি সংস্থা ও পরিসেবাগুলি খেলাধুলোকে কী চোখে দেখছে, তার উন্নয়নকে কতটা গুরুত্ব দিচ্ছে। ডিউক অফ ওয়েলিংটন বলেছিলেন, 'ব্যাটেল অফ ওয়াটার্লু ওয়াজ ওন অন দ্য প্লেইং ফিল্ড অফ ইটন' অর্থাৎ ইটনের খেলার মাঠেই ওয়াটার্লুর যুদ্ধ জয় হয়েছিল। চরিত্র গঠন ও পরিবর্তনের একটা বড় হাতিয়ারই হল খেলাধুলো। সুখী, স্বাস্থ্যবান কর্মীবাহিনী যারা নিজেদের মধ্যে প্রতিযোগিতামূলক খেলার বাঁধনে বাঁধা, তাদের থেকে বড় সম্পদ কোথায়? আধুনিক উদার অর্থনীতি নিয়ে আমরা 21 শতকে পা ফেলতে চলেছি, তখন শ্রমনীতির ক্ষেত্রে আমরা নিশ্চয়ই উনিশ শতকে থাকব না। আধুনিক খেলাধুলো সবসময়ই ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গিকে উৎসাহ দেয়। উৎসাহ দেয় প্রতিভাবানদের, সমর্থন করে সময়, শক্তি ও অর্থের সুষম ব্যবহারকে। সর্বোচ্চ পদাধিকারীর সঙ্গে অদক্ষ শ্রমিককে সংগঠনিক এবং ভাতৃত্বের বন্ধনে বাঁধে একমাত্র খেলাধুলোই।

খেলাধুলো কিছু অন্য রীতি প্রবর্তনেও সক্ষম। চার্লি মারফির বহুকথিত গল্পটা আবার বলছি। এক বাইসাইক্লিস্ট 1899 সালে ঘণ্টায় 60 কিমি গতিতে সাইকেল চালিয়েছিলেন। এই বাইসাইকেলই পরে মহিলাদের পোশাক, যৌন নীতিবোধ এবং দূরত্ব সম্পর্কে ধারনা সবই পালটে দিয়েছিল।

অ্যাথলেটিক্সের জগতে বড় বেসরকারি ও সরকারি বাণিজ্যিক সংস্থার পৃষ্ঠপোষকতা

জরুরী। খেলার সঙ্গে যারা জড়িয়ে আছেন তাঁদের অবিলম্বে জোরদার প্রচার চালানো জরুরি। তার নেতৃত্বে থাকুন অ্যামেচার অ্যাথলেটিক ফেডারেশন, অলিম্পিয়ান এবং প্রবীন অ্যাথলিটরা। একবার যদি বড় বাণিজ্যিক সংস্থাগুলি অ্যাথলেটিক্সের জগতে ঢুকে প্রতিযোগিতা স্পনসর করতে শুরু করেন তাহলে পুরো ছবিটাই নাটকীয়ভাবে পাল্টে যাবে। তাঁরা যদি বুঝতে পারেন খেলাধুলোর খরচ করলে কর রেহাই মিলবে, তাঁদের উৎপাদিত জিনিসের ভাল প্রচার এবং জনসংযোগ হবে তখন তারাও টাকা ঢালবেন এবং আমাদের অ্যাথলেটিক্সে উন্নতিও দ্রুতগতিতে হবে। শুধু সরকারের টাকার উপর ভরসা করে থাকায় যাবতীয় সীমাবদ্ধতা তখন অতীতের বিষয়ে হয়ে যাবে। ক্রিকেটের মতো অ্যাথলেটিক্সেরও স্পনসর পেতে অসুবিধা হবে না এবং অ্যাথলিটরা নির্বিঘ্নে প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে পারবেন।

অবশ্যই সরকারি অর্থ প্রয়োজন। বিশেষত পরিকাঠামোর উন্নতির জন্য। সরকারি অর্থে ভাল ক্রীড়া সংস্থার উৎকৃষ্ট নিদর্শন হল তামিলনাডুতে গ্রামীন ক্রীড়া সংস্থা এবং কেরলের স্পোর্টস স্কুল। চিনে সব বড় স্টেডিয়াম সরকার করে দিয়েছে। আমাদের দেশেও বিভিন্ন শহরে নেহরু স্টেডিয়াম সরকারি অর্থেই হচ্ছে। স্টেডিয়াম সহ বিভিন্ন পরিকাঠামোর রক্ষণাবেক্ষণই স্পোর্টস অথরিটি অব ইণ্ডিয়ার কাজ হওয়া দরকার। পেশাদারি বিষয়ে তারা নাক গলাবে না। আমার দ্বিতীয় প্রস্তাব হল : অ্যাথলেটিক্সের ক্ষেত্রে অর্থের যোগান প্রধানত দেবে বেসরকারি ও রাষ্ট্রীয় সংস্থাগুলি।

আমাদের প্রশিক্ষণ নীতি ও কৌশলও আধুনিক হওয়া দরকার। আমাদের দেশে কোনও ভাবেই খেলাধুলো সম্পর্কে তথ্য ও জ্ঞান বিনিময়ের ব্যবস্থা নেই। না আছে ভাল পত্রপত্রিকা, না আছে ভাল ক্লিনিক। আশা করছি অন্ততপক্ষে প্রশিক্ষক ও সিরিয়াস অ্যাথলিটদের চাহিদা এই বই কিছুটা মেটাবে! কিন্তু আরও দরকার। তাহলে আমাদের দক্ষতা এবং কৌশল বাড়বে। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের ট্র্যাক টেকনিক পত্রিকার ধাঁচে এদেশেও পত্রিকা বের করার কথা বড় প্রকাশনা সংস্থাগুলি ভাবতে পারে। বিশ্বমানের অ্যাথলিট এবং প্রশিক্ষকদের নিয়ে ভিডিও ক্যাসেট সব ভিডিও লাইব্রেরিতে থাকা দরকার। এ ব্যাপারে অ্যামেচার অ্যাথলেটিক ফেডারেশন অফ ইণ্ডিয়া এবং অ্যামেচার অ্যাথলেটিক ফেডারেশন উদ্যোগী হতে পারে। আমার তৃতীয় প্রস্তাব হল: যোগাযোগের দূরত্ব, যারফলে আমরা কৌশলের দিক থেকে পিছিয়ে পড়ছি তা ঘোচাতে হবে।

আধুনিক প্রশিক্ষণ, প্রতিযোগিতা লক্ষ্য রাখা এবং কৌশলের দিক থেকে আধুনিক সময়ের সঙ্গে তাল মিলিয়ে বলা এবং অর্থের যোগান থাকলে ভারতেও ভাল অ্যাথলিট তৈরি হবে।

1995-তে আমেরিকায় ইণ্ডোর ক্রীড়াসূচি

প্রধান আমন্ত্রণমূলক প্রতিযোগিতা

(* মবিল গ্রাঁ প্রি প্রতিযোগিতা

(# ইউ এস এ টি এফ টিভি সার্কিট)

জানুয়ারি

6-7 ...... কে সি, সাসকাটুন সাস্ক*
6-৪ ...... ডারমাউথ আর, হ্যানোভার, এন এইচ
7 ...... ডায়ামণ্ড ফেয়ারফ্যাক্স, ভিএ
12 ...... গ্যাটর আর, গেইনেসভিলে, এফ এল
13 ...... স্পেক্টেটর, হ্যামিলটন, অন্ট*
15 ...... মন্ট্রিয়ল ইনভ, মন্ট্রিয়ল*
21 ...... এল এস ইউ ওপেনার, ব্যাটন রুজ
...... নেভাডা ওয়ান, রেনো, নে
22 ...... ফ্লোরিডা ইনভ, গেইনসভিলে
27-28 .. ইউ এস এয়ার, জনসন সিটি*
...... টেরিয়ার ক্লাসিক, বস্টন
2৪ ...... আইওয়া স্টেট, আমেস, আইওয়া
...... নেভাডা টু, রেনো
...... পারপল টাইগার, ব্যাটন রুজ
29 ...... বামেট ব্যাঙ্ক গেইনেসভিলে

ফেব্রুয়ারি

3 ...... মিলরোস জি, নিউ ইয়র্ক*#
4 ...... মায়ো ইনভ, নতরে দাম
...... নেভাডা থ্রি, রেনো
...... প্যাট্রিয়ট গেমস, ফেয়ার ফ্যাক্স
10 ...... ম্যাকডোনাল্ডস ওয়ান, মস্কো আইডি
...... (ইউ এস এ টি এফ মাল্টি চ্যাম্পস)
...... রেনো #
10-11 .. আইওয়া স্টেট ইনভ, আমেস
...... হাস্কার ইনভ, লিঙ্কন, এনবি
...... ওকলাহোমা ক্ল্যাসিক, ওকলা সিটি
11 ...... বস্টন ইনভ, বস্টন
...... সানিকিস্ট ইনভ, এল এ*
12 ...... জি বি টি সি ইন্ক, অ্যালস্টন, মাস
17 ...... এন ক্যারোলিনা ইনভ, চ্যাপেল হিল
...... ক্লিভল্যাণ্ড #
17-18 .. সিমলোট জি, পোকাটেলো, আইডি
18 ...... ম্যাকডোনাল্ডস টু, মস্কো
18-19 .. ম্যাসন ইনভ, ফেয়ারফ্যাক্স
25 ...... অ্যালেক্স উইলসন, নতরে দাম
...... মবিল ওয়ান ইনভ, ফেয়ারফ্যাক্স*#

মার্চ

2 ...... এফ এল এ, লাস্ট চান্স গেইনসভিলে
3 ...... আইওয়া স্টেট কোয়ালিফায়ার, আমেস
...... এল এস ইউ কোয়ালিফায়ার, ব্যাটন রুজ
4 ...... হাস্কার লাস্ট চান্স, লিঙ্কন
...... ম্যাকডোনাল্ডস থ্রি, মস্কো

কনফারেন্সেস/অধিবেশন সমূহ

ফেব্রুয়ারি

11 ...... ক্যাল/নেভাডা, রেনো
17-18 .. এস ডব্লিউ সি, এফটি, ওয়ার্থ, টি এক্স
18 ...... মাউন্টেন প্যাসিফিক, রেনো
18-19 .. বিগ ইস্ট সিরাকুজ
...... মেট্রো ব্ল্যাকসবার্গ, ভিএ
24-25 .. এ সি সি, গ্রিনসবরো এন সি
...... বিগ এইট ম্যানহাটন, কেএস
...... বিগ 10(এম) ক্যামপেন টু
...... বিগ 10(ডব্লিউ) অ্যান আরবর এম আই
...... মো ভ্যালি, নরমাল, টু
...... নিউ ইংল্যাণ্ড, বস্টন
...... ওহিও ভ্যালি, মারফিসবরো, টিএন
...... ডব্লিউ এ সি, কোলোরাডো স্প্রিংস
25-26 .. হেপস, ইঠাকা, এন ওয়াই
...... সান বেল্ট, জোনেসবরো, এআর

মার্চ

3-4 ...... বিগ স্কাই, মস্কো

ন্যাশনাল/জাতীয় প্রতিযোগিতা

ফেব্রুয়ারি

23-25 .. এন এ আই এ, কানসাস সিটি

মার্চ

2-4 ...... জে ইউ সি ও, ম্যানহাটন, কেএস
3-4 ...... ইউ এস এ টি এফ/মবিল, আটলান্টা*#
10-11 .. এন সি এ এ আই 7 টু, ইণ্ডিয়ানা-পোলিস
...... এন সি এ এ থ্রি, এডিএ, ওহিও
11-12 .. ন্যাশনাল স্কুল, সিরাকস

3

কৌশল, ব্যায়াম ও প্রশিক্ষণ

প্রাচীন অলিম্পিক শুরু হয়েছিল খ্রিষ্টপূর্ব 776-এ গ্রিসের পবিত্র আলতিসে। উদ্দেশ্য ছিল গ্রিক দেবতা জিউসকে সম্মান জানানো। সেই অলিম্পিকে ছিল শুধু একটাই প্রতিযোগিতা, 200 মিটার দৌড়। তার পরবর্তী 12টি অলিম্পিক্সেও ছিল ওই একটিই প্রতিযোগিতা, 200 মিটার দৌড়। চতুর্দশ এবং পঞ্চদশ অলিম্পিক্সে যুক্ত হল অন্যান্য দৌড় এবং তারপর থেকেই অলিম্পিক্সের অন্তর্ভুক্ত হয়েছে একটার পর একটা খেলা। কিন্তু প্রাচীন অলিম্পিক্স থেকে এখন পর্যন্ত অলিম্পিক্সের মুখ্য আকর্ষণ হল ট্র্যাক অ্যাণ্ড ফিল্ড প্রতিযোগিতা।

দ্বিতীয় ভাগে ডেকাথেলন, 20 ও 50 মিটার হাঁটা ছাড়া অলিম্পিক্সের বাকি 20টি ট্র্যাক অ্যাণ্ড ফিল্ড অ্যাথলেটিক ইভেন্ট নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। অবশ্য দৌড়ের কিছু ইভেন্ট একযোগে আলোচনা করা হয়েছে। যেমন 100 এবং 200 মিটার দৌড়, 800 ও 1500 মিটারের মাঝারি পাল্লার দৌড় এবং 5,000 ও 10,000 মিটার দূরপাল্লার দৌড়। এর কৌশল, ব্যায়াম এবং প্রশিক্ষণ সূচি মোটামুটি একইরকম বলেই একসঙ্গে আলোচনা।

এমন নয় যে, প্রশিক্ষণ সূচির প্রতিটি খুঁটিনাটি বাইবেলের মতো অনুসরণ করতে হবে। এটা পথনির্দেশ মাত্র, নিজের নিজের পরিস্থিতি অনুযায়ী এই সূচি নিতে হবে। যেমন অ্যাথলিট কীরকম উন্নতি করছে তার উপরই তাঁর বিশেষ প্রশিক্ষণ এবং প্রশিক্ষণ সূচি নির্ভর করছে। সুস্বাস্থ্যের অধিকারী তরুণ অ্যাথলিট কোনও বিশেষ কৌশল আয়ত্ব করতে কঠোর প্রশিক্ষণ নেবে। আবার যে প্রবীন অ্যাথলিট এই কৌশল আয়ত্ব করে ফেলেছেন, তাঁকে কৌশলের উপর নজর কম দিলেও চলবে, বরং তাঁকে বেশি করে নজর দিতে হবে গতি ও শক্তির দিকে।

10 সেকেণ্ডের কমে যাঁরা 100 মিটার দৌড়ান, 4 মিনিটের আগেই এক মাইল দৌড়ে অতিক্রম করেন, 6 মিটার পোল ভল্ট দেন, সেই চ্যাম্পিয়ানরা যা অনুসরণ করেন তা ভাল করে খতিয়ে দেখেই এখানে প্রশিক্ষণ সূচি, ব্যায়াম এবং কৌশল নিয়ে আলোচনা করেছি। আমি কেবল আমাদের চাহিদা অনুযায়ী সূচি তৈরি করেছি। আমার উদ্দেশ্য, তরুণ অ্যাথলিটদের এমনভাবে তৈরি হতে সাহায্য করা যাতে তারা

আন্তর্জাতিক প্রতিযোগিতায় প্রতিদ্বন্দ্বিতা করতে পারে এবং সফল হতে পারে। তাই চ্যাম্পিয়ানদের কঠোর প্রশিক্ষণসূচি জানিয়েছি এবং কৌশল এবং ব্যায়ামের প্রাথমিক কথাগুলোও বলেছি যাতে অ্যাথলেটিক সিজন শুরু হওয়ার আগে তুমি এতটাই এগিয়ে থাকতে পারবে যাতে প্রথম প্রতিযোগিতায় তুমি ভাল ফল করতে পার। তখন সারা বছরই তুমি সাফল্য পাবে। শুরুতেই আত্মবিশ্বাস পেয়ে যাওয়ার থেকে বড় সুবিধা আর নেই। তখন কিছু অর্জন করার অনুভব এবং চ্যাম্পিয়ানের গর্ব তুমি পাবে। তাই নিজের ক্ষমতাকে ছোট করে দেখনা। নিজের ক্ষমতা এবং দক্ষতাকে চরম সীমায় নিয়ে যেতে হবে, ফলে চ্যালেঞ্জ যখন আসবে তখন তুমি অনায়াসে তার মোকাবিলা করতে পার।

প্রতিটি ইভেণ্ট অথবা দুটি ইভেণ্টের ক্ষেত্রে তিনটি নির্দিষ্ট বিভাগ আছে : প্রধান কৌশল, মূল ব্যায়াম এবং প্রশিক্ষণ সূচি। সংক্ষেপে এগুলি আলোচনা করলে বুঝতে সুবিধা হবে তোমাদের আমি ঠিক কী বলতে চাইছি।

প্রধান কৌশল

তোমার ইভেণ্টের প্রধান কৌশলের সঙ্গে তোমার নিজের বিশেষ স্টাইলের সংমিশ্রন ঘটাতে হবে এমনভাবে যা তোমার পক্ষে সবথেকে সুবিধাজনক হয়। প্রত্যেক চ্যাম্পিয়ান তার সুবিধামতো কৌশলের হেরফের ঘটায় এবং এভাবেই সে নিজের শক্তি বাড়িয়ে নেয়। তাই প্রশিক্ষণের শুরুতেই কৌশলগুলি ভাগ করে নিয়ে একটি একটি করে তা আয়ত্ব করা উচিত। ক্রমশ এই ভাগগুলি এক করে নিলে পুরো কৌশল আয়ত্ব হয়ে যাবে। তারপর নিজের সুবিধাজনক স্টাইল মিলিয়ে নিতে হবে। যেমন লং জাম্পের কৌশলকে দৌড়, মাপা পা ফেলা, লাফানোর আগের মুহূর্ত, লাফানোর উচ্চতা, ভেসে থাকা, মাটি ছোঁয়া এবং লাফে ভাগ করা যায়। প্রতিটি বিষয়েই জোর দিতে হবে এবং কোচ বা প্রবীন অ্যাথলিটের সাহায্যে কৌশল আয়ত্ব করতে হবে। তারপর সব ভাগ সুষমভাবে মিলিয়ে নিয়ে শুরু করতে হবে পরবর্তী প্রশিক্ষণ।

মূল ব্যায়াম

প্রতিটি ইভেণ্টের জন্য প্রয়োজনীয় মূল ব্যায়ামের কথা আমি বলব যাতে প্রশিক্ষণের সময় তুমি তা করতে পার। যেমন সব ইভেণ্টের ক্ষেত্রেই মূল ব্যায়াম হল দৌড়, এমনকি থ্রোয়ের ক্ষেত্রেও। কিন্তু নানারকমের দৌড় আছে তার উদ্দেশ্য এবং উপযোগিতাও আলাদা। প্রশিক্ষণের শুরুতে গা গরম করার জন্য এবং একদম শেষে জগিং দরকার। দূরপাল্লার দৌড় কার্ডিও ভাসকুলার পদ্ধতি পোক্ত করে এবং স্ট্যামিনা বাড়ায়। 100 ও 200 মিটার দৌড় গতি বাড়াতে সাহায্য করে। এখন সারা বিশ্বেই সুইডিশ প্রশিক্ষণ ব্যবস্থা ফার্টলেক বহুল প্রচারিত। ফার্টলেক অনুযায়ী অ্যাথলিট একবার দ্রুত এবং একবার আস্তে দৌড়বে। কখনও সমান ট্র্যাকে কখনও উঁচুনীচু

জায়গায় দৌড়বে। এরফলে দৈহিক ক্লান্তি থেকে অ্যাথলিটের মন অন্যদিকে চালিত করা সম্ভব হবে।

আধুনিক প্রশিক্ষণ সূচিতে দুধরনের ফার্টলেক ব্যবহার করা হয়। সুইডিশ আবিষ্কর্তার নাম অনুসারে প্রথমটির নাম হোলমার। এই পদ্ধতি অনুসারে অ্যাথলিট প্রথমে আস্তে আস্তে জগিং করবে ট্র্যাকের বাইরে খোলা মাঠে, শরীর গরম করার জন্য। তারপর লম্বা লম্বা পা ফেলে দৌড়। ক্লান্ত হওয়ার আগে পর্যন্ত এই দৌড় চলবে। এরপরই বিশ্রাম না নিয়ে দ্রুত 50 থেকে 100 মিটার দৌড়। আবার ক্লান্তি আসলে ধীরে ধীরে জগিং এবং হাঁটা। ক্লান্তিবোধ কেটে গেলে আবার অ্যাথলিট দ্রুত 30 মিটার দৌড়াবে, তারপর 30 মিটার হাঁটবে। ক্লান্ত না হওয়া পর্যন্ত এরকম চলবে। দূর পাল্লা দৌড়ের প্রশিক্ষণের ক্ষেত্রে হোলমার ধাঁচের ফার্টলেক খুবই উপযোগী। হঠাৎ গতি বাড়ানো, চ্যালেঞ্জের মোকাবিলা করার ক্ষেত্রে এই প্রশিক্ষণ খুব কাজে দেয়। লিডিয়ার্ড ফার্টলেক হল দ্বিতীয় ধরনের ফার্টলেক। এই প্রশিক্ষণের ক্ষেত্রে ধরেই নেওয়া হয় তুমি নিজে 45 মিনিট থেকে এক ঘণ্টা ব্যায়াম করার আগে অন্য দৌড়বিদরা ব্যায়াম শুরুই করবে না। এই ধরনের ফার্টলেকের শুরুতে অ্যাথলিট 10 মিনিটে 1 মাইল অতিক্রম করে। প্রথমে 20 মিনিট এই গতিতে সে দৌড়বে। (আথলিটের নিজে ঘড়ি পরা উচিত)। এরপর ক্রমশ দৌড়ের সময় বাড়িয়ে 45 মিনিট থেকে এক ঘণ্টা করতে হবে।

আমি এরপর আর ফার্টলেক শব্দটি ব্যবহার করব না, সুইডিশ প্রশিক্ষণ রীতি বোঝাতে গেলে হোলমার এবং লিডিয়ার্ড ব্যবহার করব। তবে ভুলে গেলে চলবে না ফার্টলেকের অর্থ হল গতিময় খেলা। ইংরাজিতে সাধারণত বলা হয় 'ওয়ার্ক আউট'। কিন্তু এই কথাটা বড়ই গম্ভীর। সে তুলনায় সুইডিশ অ্যাথলেটিক প্রশিক্ষণ রীতির 'গতিময় খেলা'র মধ্যে যেন একটা মজা লুকিয়ে রয়েছে। ফার্টলেক গতি এবং শক্তি দুইই বাড়ায়, কিন্তু অনেক কম পরিশ্রম করে। ফার্টলেক প্রশিক্ষণ রীতি খেলাকে বা দৌড়কে উপভোগ করতে শেখায়। তাই বিশ্বজুড়ে অ্যাথলেটিক প্রশিক্ষণ ফার্টলেক রীতিতেই হয়ে থাকে।

দৌড়ের ব্যায়ামের মতো ওয়েট ট্রেনিং ব্যায়ামও নানা ধরনের হয়। দৌড়, লাফ এবং থ্রো-এর ক্ষেত্রে পাঁচের দশক থেকেই ওয়েট ট্রেনিং চালু। ইভেন্ট অনুযায়ী এর গুরুত্ব বাড়ে কমে। থ্রো-এর জন্য দরকার পেশীর শক্তি, দৌড়ের ক্ষেত্রে গতি, লঙ্ জাম্প, হাই জাম্পের সময় লাফানোর ক্ষমতার উপর জোর দেওয়া হয়। পা, পিঠ এবং হাতের পেশীর শক্তি বাড়ানোর জন্য বেশি ওজন তোলার প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়। বেশি ওজন মানে একজন যা তুলতে পারে তার থেকে 50 ভাগ বেশি। দু'মিনিটের বিশ্রাম দিয়ে দু'বার এই ওজন তুলতে হবে। দৌড়ের জন্য স্বাভাবিক ভারোত্তোলনের 25 থেকে 30 ভাগ বেশি ওজন তুলতে হবে। অথবা মেডিসিন বল, বারবেল, বালির বস্তা বা ভারি জ্যাকেট পরতে হবে। তবে অ্যাথলিটের চাহিদা অনুযায়ী এই ব্যায়াম

ঠিক করে নিতে হবে। মনে রাখতে হবে চূড়ান্ত লক্ষ্য ভারোত্তলন নয়, বরং আরও জোরে দৌড়নো বা থ্রো করা।

এখানে উল্লেখ করা দরকার, প্রশিক্ষণে বৈচিত্র আনার জন্য প্রত্যেক অ্যাথলিটের আরও একটা গৌণ ইভেন্ট বেছে নেওয়া দরকার। লঙ জাম্প যারা দিতে চাও, তারা 100 বা 200 মিটার দৌড়কে গৌণ ইভেন্ট হিসাবে বেছে নিতে পার। জেসি ওয়েন্স, কার্ল লুইসের মতো মহান অ্যাথলিটরা অবশ্য দুটি ইভেন্টেই চ্যাম্পিয়ান। হার্ডলারের ক্ষেত্রেও 100 ও 200 মিটার দৌড় ভাল গৌণ ইভেন্ট। হ্যারিসন ডিলার্ড দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের পরে সেরা মার্কিন হার্ডলার ছিলেন। কিন্তু ট্রায়ালে ব্যর্থ হয়ে ডিলার্ড আর হার্ডলসে প্রতিদ্বন্দ্বিতা করতে পারেননি। কিন্তু 1948-এ লণ্ডন অলিম্পিক্সে তিনি 100 মিটারে সোনা পেয়েছিলেন। পোল ভল্টার বব রিচার্ডস ছিলেন বিশ্বমানের ডেকাথেলন অ্যাথলিট। চ্যাম্পিয়ানদের মতো তোমাকেও একটা দ্বিতীয় ইভেন্ট রাখতে হবে। দ্বিতীয় ইভেন্টের প্রশিক্ষণ ও ব্যায়াম তোমার মূল ইভেন্টে দক্ষতা বাড়াতে সাহায্য করবে এবং প্রয়োজনীয় বৈচিত্র আনবে।

প্রশিক্ষণ সূচি

প্রশিক্ষণ সূচি পরিকল্পনামাফিক ছকতে হবে। আমার ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা হল, আমাদের দেশে অ্যাথলিটদের প্রশিক্ষণ সূচি যথেষ্ট আগে তৈরি হয়না, এপ্রিল থেকে মার্চ পর্যন্ত এক বছরের জন্য প্রশিক্ষণ সূচি আগাম তৈরি করা দরকার। প্রতি তিন মাস পর পর পর্যালোচনার সুযোগও থাকবে। তবে অসুস্থতা, আঘাত, কাজের চাপ, বিয়ে এবং মৃত্যুর ক্ষেত্রে প্রশিক্ষণে কিছুটা অদলবদল করা যেতে পারে।

আমি এ কথা বলছি না যে তুমি এবং তোমার প্রশিক্ষক বছরের প্রতিটি দিনের প্রশিক্ষণ সূচি তৈরি করবে। তাহলে পুরো ব্যাপারটাই ক্লান্তিকর এবং হতাশাজনক হয়ে পড়বে। একটা মাস্টার প্রোগ্রাম করা দরকার যাতে বছরের কোন সময় কীসের উপর জোর দিতে হবে তা নির্দিষ্ট করা থাকবে। অ্যাথলিট কতক্ষণ প্রশিক্ষণ নেবে, কী খাবার খাবে, কখন এবং কতক্ষণ ঘুমাবে এবং কোথায় বেড়াতে যাবে তাও সেই সূচিতে থাকবে। তাহলে অভিভাবক, শিক্ষক বা অফিসের ক্ষেত্রে কর্তৃপক্ষ, প্রশিক্ষক ও অ্যাথলিট সকলেই বিষয়টি পরিষ্কার বুঝতে পারবে। যেমন, প্রথম তিনমাসে অ্যাথলিট বাস্কেটবল, হকি, ভলিবল বা তার পছন্দসই কোনও খেলা খেলবে। এরফলে সে একদিকে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখবে অন্য দিকে রিল্যাক্সডও থাকতে পারবে। পরের তিন মাসে সে দূরপাল্লার দৌড় ও ব্যায়ামের দিকে নজর দেবে। তার পরের তিন মাস নিজের ইভেন্টের প্রশিক্ষণই হবে তার একমাত্র ধ্যানজ্ঞান এবং শেষ তিন মাসে নিজের ইভেন্টের নিবিড় প্রশিক্ষণের সঙ্গে সঙ্গে একাধিক প্রতিযোগিতাতেও সে অংশ নেবে।

এই প্রশিক্ষণ সূচির সঙ্গে চাহিদা অনুযায়ী নির্দিষ্ট পরিকল্পনাও ছকতে হবে। দ্বিতীয়

ও তৃতীয় পর্যায়ে সাতদিনের নির্দিষ্ট পরিকল্পনার কথাও আমি বলেছি। আমেরিকা, পশ্চিম ও পূর্ব ইউরোপ এবং অস্ট্রেলিয়ায় অ্যাথলিটদের অণুশীলন সূচি খতিয়ে দেখেই আমি এই সাপ্তাহিক প্রশিক্ষণ সূচি তৈরি করেছি। আমি অবশ্য আমাদের দেশের অ্যাথলিটদের চাহিদা অনুযায়ীই এই সূচি করেছি, তোমরা আবার তোমাদের চাহিদা অনুযায়ী তা পাল্টে নিও।

প্রথম তিন মাসে সাতদিনের কোনও বিশেষ প্রশিক্ষণ সূচি নেই। কারণ এই তিন মাসে তুমি তোমার পছন্দসই কোনও খেলাই উপভোগ করবে এবং নিজেকে ফিট রাখবে। পরবর্তী তিন মাসের প্রশিক্ষণ সহজ ব্যায়াম দিয়ে শুরু হবে। ধীরে ধীরে তার মাত্রা বাড়বে এবং সাপ্তাহিক বিশেষ প্রশিক্ষণ নিতে হবে। তৃতীয় সপ্তাহে যখন তুমি তোমার ইভেন্টের জন্য প্রশিক্ষণ নেওয়া শুরু করবে তখন সহজ থেকে ক্রমশ কঠিন কৌশল আয়ত্ব করতে হবে। এবং ইভেন্টের মূল কৌশলগুলি বারবার অনুশীলন করতে হবে। একদিকে যেমন শারীরিক সক্ষমতার তুঙ্গে উঠতে হবে অন্যদিকে কৌশলও পুরোপুরি আয়ত্তে আনতে হবে।

শেষ তিনমাসের আগে বিশেষ সাপ্তাহিক প্রশিক্ষণের পুরো ভার অ্যাথলিটকে নিতে হবে। শেষ তিনমাসে কোনও বিশেষ সাপ্তাহিক প্রশিক্ষণ দিইনি, কারণ এই সময়ে অ্যাথলিট একাধিক প্রতিযোগিতায় অংশ নেবে। তাকে অনেক জায়গায় যেতেও হবে। প্রতিদিনের প্রশিক্ষণ সবথেকে কঠোর হবে এই শেষ তিনমাসের আগে অর্থাৎ আমাদের অ্যাথলেটিক ক্যালেণ্ডারে ডিসেম্বর মাসে। প্রতিযোগিতায় নামার আগের দিন প্রশিক্ষণ অনেক হাল্কা হবে। আগের দিন জগিং ও হাত-পায়ের সামান্য ব্যায়াম ছাড়া পূর্ণ বিশ্রাম। প্রতি সপ্তাহান্তে দুদিনের প্রতিযোগিতার কথাও মাথায় রাখতে হবে। প্রথম দিনে ফাইনালের জন্য উত্তীর্ণ হয়ে দ্বিতীয়দিন ফাইনালে প্রতিদ্বন্দ্বিতা করতে হবে। যদি অ্যাথলিট জীবনের এই সরল সত্যটা মাথায় রেখে নিজেকে তৈরি করতে না পার তাহলে নিজেই ঠকবে। তাই সবথেকে ভাল হচ্ছে, প্রশিক্ষণের সময়ই আগে ভাগে নিজেকে ওই প্রতিযোগিতার জন্য তৈরি করা এবং লিখে নেওয়া ওই দুদিনের প্রতিযোগিতার কী করতে হবে। তাহলে প্রতিযোগিতার সময়ে মানসিক দিক দিয়ে এবং শারীরিক দিক দিয়ে সক্ষমতার তুঙ্গে থাকবে।

সাতদিনের বিশেষ প্রশিক্ষণ সূচি তৈরির সময় বিশেষত দৌড়ের সময় কঠোর প্রশিক্ষণের সঙ্গে হাল্কা প্রশিক্ষণের মিশেল ঘটাতে হবে। কিছু অ্যাথলিট একদিন হাল্কা প্রশিক্ষণের পর দুদিন কঠোর প্রশিক্ষণ করতে পারে। কিন্তু মাঝারি ও দূরপাল্লার দৌড়ের ক্ষেত্রে অতি পরিশ্রম বিপদ ডেকে আনতে পারে। একবার অতি পরিশ্রমের জন্য ফলাফল খারাপ হলে আবার ঠিকঠাক প্রশিক্ষণ নিয়ে সঠিক লক্ষ্যে নিজেকে চালিত করা কঠিন। প্রশিক্ষণের ক্ষেত্রে ক থেকে খ-তে পৌঁছানর অনেক রাস্তা আছে। তার মধ্যে সব থেকে ছোট রাস্তাই সবসময় কাম্য বা সর্বোৎকৃষ্ট নয়। প্রশিক্ষককে মনে রাখতে হবে সব অ্যাথলিটই মানুষ। অনেক অ্যাথলিট কুড়ি বছর বয়সে পৌঁছনোর

আগে শারীরিক দিক থেকে পরিপক্কতা পায় না। তাই তাদের সহ্যের অতিরিক্ত প্রশিক্ষণ দেওয়া উচিত নয়। তরুণ অ্যাথলিটরা প্রশিক্ষণের ভার কতটা নিতে পারবে সেদিকে নজর দেওয়া উচিত।

কৌশল নিয়ে পরামর্শ

ট্র্যাক অ্যাণ্ড ফিল্ড অ্যাথলেটিক্সের চিরাচরিত বইগুলিতে অনেক সময়ই তরুণ অ্যাথলিটদের এই বলে বিভ্রান্ত করা হয় যে শীর্ষে পৌঁছনোর একটি বিশেষ কৌশল আছে। আমাদের প্রশিক্ষকরাও শরীরবিদ্যা এবং পদার্থবিদ্যা সম্পর্কে কিছু না জেনেই উৎসুক তরুণ অ্যাথলিটদের গতিবিদ্যা, কৃত্রিম দক্ষতা, মাধ্যাকর্ষণ, অক্সিজেন নিয়ে নানা মনগড়া তথ্য শোনায়। তারপর অ্যাথলিটদের স্বাভাবিক স্টাইল পাল্টে, অগ্রগতি ঠিকঠাক হচ্ছে না বলে ধমকায়।

আমাদের সময়ে আমরা মাদ্রাজের মারকুটে ওপেনার শ্রীকান্তের খেলা দেখেছি। যাকে দেখলে মনে হত কোনও সম্রাট তার সিংহাসন থেকে নেমে প্রজাদের সঙ্গে খেলতে এসেছেন এবং রাজকীয় ঔদ্ধত্যের সঙ্গে অসম্ভব সব ড্রাইভ করছেন এবং ব্যাটে লাগার সঙ্গে সঙ্গেই বল বাউণ্ডারি সীমানার বাইরে। তিনি যদি তাঁর খেলার কৌশল পাল্টে গিনেস বুক অব ওয়ার্ল্ড রেকর্ডসে নাম উঠে যাওয়া লিটল মাস্টার সুনীল গাভাসকারের মতো করে খেলতেন তাহলে? তাহলে হয়তো তিনি গাভাসকারের অক্ষম অণুসরণকারী হতেন। গাভাসকার হতেন না, শ্রীকান্ত তো নয়ই। এবং শ্রীকান্ত সেক্ষেত্রে হয়ত ভারতীয় টেস্ট দলের অন্তর্ভুক্তও হতে পারতেন না।

অলিম্পিক অ্যাথলিটরা এমন চমকপ্রদ সব কৌশল দেখান বা তাঁদের নানা ধরনের স্টাইল আমাদের প্রশিক্ষকদের সেই ভ্রান্ত ধারণার মূলে কুঠারাঘাত করে যে গতানুগতিক পাঠ্য বই থেকেই সব কিছু সহজে শিখে নেওয়া যায়। হাইজাম্পের কথাই ধরা যাক। হাইজাম্পের ক্ষেত্রে সহজ কাঁচি কৌশল একজন স্কুলছাত্রও অনুসরণ করে। কিন্তু এছাড়াও রয়েছে ওয়েস্টার্ণ রোল, স্ট্রাডেল বা বেলি রোল। বেলি রোলকে জনপ্রিয় করে গিয়েছেন ভ্যালেরি ব্রুমেল, দশ বছর ধরে হাইজাম্পের দুনিয়ায় যিনি ছিলেন অপ্রতিদ্বন্দ্বী। এ ছাড়াও রয়েছে ফসবুরি ফ্লপ যা কিনা আবার সেই পুরনো কাঁচি পদ্ধতির নামান্তর, পার্থক্য একটাই। দেহ এখানে বারের উপর বসার ভঙ্গিতে থাকে না, থাকে ছড়ানো ভঙ্গিতে। এছাড়াও কত কৌশল রয়েছে আমি জানি না। যদি নামার জায়গাটা আরামদায়ক হয় তাহলে হয়ত একদিন বারের উপর দিয়ে ড্রাইভ শুরু হয়ে যাবে। অ্যাথলেটিক্সে কোনও ইভেণ্টে একটিমাত্র কৌশল হয় না বা কোনও মূল কৌশল হয় না।

তবে শেখারও নানা কায়দা আছে। নিজে থেকেই অ্যাথলেটিক্সের কৌশল আয়ত্ব করা কঠিন, খুবই কঠিন। বার্টাণ্ড রাসেলের কথায়, 'আমরা ভাবি যে আমরা জানি, কিন্তু আসলে আমরা কিছুই জানিনা। এই মারাত্মক ভুলের ফাঁদে আমরা বারবার

জড়িয়ে পড়ি।' এই ছোটখাট ভুল কখন অজান্তেই তোমার মধ্যে ঢুকে পড়বে। তুমি তো নিজেকে দেখতে পাওনা। তাই দরকার একজন প্রশিক্ষক যিনি তোমাকে বলে দেবেন। তুমি ঠিক পথেই এগোচ্ছ। নিদেনপক্ষে একজন বন্ধু যে তোমার নির্দিষ্ট গতিভঙ্গি পর্যবেক্ষণ করবে। মনে রেখ টেনিসে বিশ্বসেরা খেলোয়াড়ও সর্বত্র নিজের প্রশিক্ষককে নিয়ে ঘোরেন। প্রশিক্ষণ শিবিরে শিক্ষা নিতে হবে। বড় বড় অ্যাথলিটদের ভিডিও বা ফিল্ম দেখতে হবে। যখনই সুযোগ পাবে তখনই খুঁটিয়ে দেখবে। তোমার নিজের কোথাও ভুল হলে সঙ্গে সঙ্গে শুধরে নিও। কেউ ভুল ধরিয়ে দিলে, তা শুধরে দেওয়ার চেষ্টা করলে খুশিমনে তা নিও। না হলে আরও ভুলের ফাঁদে জড়িয়ে পড়বে। সমস্ত নির্দেশ মেনে চলবে। আর একজন প্রশিক্ষক বা সিনিয়র অ্যাথলিটকে পেতে চেষ্টা কর। যিনি প্রতিযোগিতাগুলি সম্পর্কে অভিজ্ঞ এবং তোমায় পথনির্দেশ দিতে পারবেন, অভিজ্ঞতার অংশীদার করে নেবেন।

প্রশিক্ষণ নিয়ে পরামর্শ

তোমার সারাদিনের প্রশিক্ষণ যেন তোমার সাধ্যের মধ্যে থাকে। সব শক্তি নিঃশেষ হয়ে যাওয়ার আগে থেমে যাও। তোমার প্রশিক্ষক বলার অনেক আগে এবং তোমার শরীর জানান দেবে, শক্তি শেষ, ক্লান্তি এবার গ্রাস করছে। তোমার দক্ষতার শীর্ষে পৌঁছে যাওয়ার অর্থ হল ক্লান্তি এবং একঘেয়েমিও এল বলে। 1942 থেকে '48-এর মধ্যে আমি ভারতে (তখন পাকিস্তান, বাংলাদেশ নিয়ে অখণ্ড ভারত) 100 মিটার দৌড়ে দু'বার এবং 200 মিটার দৌড়ে মাত্র একবার হেরেছি। ছ'বছরে এই তিনটি হারই খুব কম সময়ের ব্যবধানে এবং একই বছরে। এতবেশি অ্যাথলেটিক্স, প্রশিক্ষণ এবং প্রতিযোগিতার ফলে আমার একঘেয়েমি এসে গিয়েছিল। বছরের শেষে আমার জেতার ইচ্ছেও হারিয়ে গিয়েছিল।

তাই তোমার প্রধান উদ্বেগের কারণ আঘাত নয়, অত্যধিক প্রশিক্ষণ। কখনওই তুমি প্রশিক্ষণে অবহেলা করবে না। প্রশিক্ষণ নিয়ে যাবে। ধীরে ধীরে বাড়াবে, যতক্ষণ না তোমার উন্নতি হচ্ছে, কৌশল আয়ত্ত্ব করতে পারছ। কিন্তু প্রাথমিক বিপদসঙ্কেত এলে তার প্রতি মনোযোগ দিও। উৎসাহ হারিয়ে ফেলা, বিচ্ছিরি রকমের ক্লান্তি, ঘুমে ব্যাঘাত, অ্যালার্জি হওয়া, ঠাণ্ডা লাগা, গলা বসে যাওয়া—এসবই হল বিপদসঙ্গেত। এরকম হলেই প্রশিক্ষকের সঙ্গে খোলাখুলি আলোচনা কর, নিজের মধ্যে রেখোনা বা লুকোবার চেষ্টা কর না। যদি কর তাহলে বছরের বাকি সময়ে তোমার ফলাফলে তার প্রভাব পড়বে।

একঘেঁয়েমির হাত থেকে রেহাই পাওয়ার সেরা উপায় হচ্ছে, প্রশিক্ষণে বৈচিত্র আনা। অনেক বড় অ্যাথলিটই একদিন কঠোর প্রশিক্ষণ নিলে পরের দিন হাল্কা প্রশিক্ষণ নেন। তাঁরা তাঁদের প্রশিক্ষকের সঙ্গে বসে সারা বছরের প্রশিক্ষণ সূচি ও প্রতিযোগিতা নিয়ে চিন্তাভাবনা ও বিস্তারিত আলোচনা করেন। তাঁরা আগেভাগেই

ঠিক করে নেন খুব বেশি প্রতিযোগিতায় অংশ নেবেন না। বেশি ইভেন্টেও নয়। পুরস্কার এবং খ্যাতির হাতছানি রোখা কঠিন। কিন্তু এটাও শিখতে হবে দক্ষতার শির্ষে পৌঁছনো মানে তা হারানোর সূচনাও। মনে রেখ তোমাদের মতো প্রশিক্ষকও লোভের ফাঁদে পড়তে পারেন। প্রশিক্ষণ নেওয়াটাও মজা, এটা আসলে তোমার প্রিয় খেলা চুটিয়ে খেলতে পাবার মতো। প্রশিক্ষণ তোমার কিছুটা উন্নতি ঘটাবে। সেই প্রশিক্ষণ যদি শুধু কঠোর পরিশ্রম হয় তাহলে তা অর্থহীন। তাই প্রশিক্ষণ নিও, পরিশ্রান্ত হয়ে পড়না।

আমাদের এই গরম দেশে ভোরে বা সন্ধ্যায় প্রশিক্ষণ নেওয়া সবথেকে ভাল। সবসময় উপযুক্ত পোশাক পরে প্রশিক্ষণ নিও। লায়োলা কলেজের মাঠে আমি অনেক তরুণ ও প্রবীন অ্যাথলিটকে দেখি মোটা ট্র্যাকস্যুট পরে তারা অণুশীলন করছে। ওদের দিকে তাকিয়েই আমার গরম লাগে, ক্লান্তি আসে। ভাল পোশাক পরলেই কিন্তু চ্যাম্পিয়ান হওয়া যায় না।

মহিলাদের জন্য পরামর্শ

খেলাধুলোর জগত সম্পর্কে মহিলাদের নিরুৎসাহ করার জন্য আমাদের দেশে একাধিক সামাজিক চাপ রয়েছে। এখনও আমাদের চিরাচরিত সমাজে এই বদ্ধমূল কুসংস্কার রয়েছে, প্রতিদ্বন্দ্বীকে হারাবার জন্য মহিলারা বেশি পরিশ্রম করলেই প্রজনন ক্ষমতা হারাবেন। অনেক অভিভাবক, বয়স্ক ব্যক্তি এমনকি মহিলারা নিজেরাও মনে করেন, পরিশ্রমের কাজে মেয়েরা অনুপযুক্ত। কারণ তাদের সহজেই আঘাত লাগে এবং দৈহিক প্রতিদ্বন্দ্বিতা করার মানসিক সাহস তাদের নেই। তাঁরা আরও মনে করেন এবং অবশ্যই ভুল মনে করেন যে মেয়েদের পা অনাবৃত রাখা অন্যায়।

1993 সালের এপ্রিলে 2 ঘণ্টা 24 মিনিট 7 সেকেণ্ডে 26.2 মাইল ম্যারাথন দৌড়ে বিশ্বরেকর্ড করেন ওয়াং জুনশিয়া। তাঁর আরও সাতজন সহযোগী দৌড়বিদ 2 ঘণ্টা 27 মিনিটের কমে এই দূরত্ব অতিক্রম করেন। অ্যাথলেটিক্সের দুনিয়ায় এটা একটা মহান কৃতিত্ব। '93-এরই আগস্টে স্টুটগার্টে চিনা মহিলা অ্যাথলিটরা অবিসংবাদী কর্তৃত্বের সঙ্গে সবকটি ইভেন্টে জয়ী হয়েছিলেন। 1500 মিটারে সোনা, 3 হাজার মিটারে সোনা-রুপো-ব্রোঞ্জ, 10 হাজার মিটারে সোনা-রুপো পায় চিনা মহিলা অ্যাথলিটরা। ওই বছরই সেপ্টেম্বরে বেজিং জাতীয় গেমসে 1500, 3000, 10,000 মিটারে বিশ্বরেকর্ড করেন চিনা মহিলারা। অবিশ্বাসী পশ্চিমী দেশগুলি যাবতীয় মাদক পরীক্ষাতেও সসম্মানে উত্তীর্ণ হন তাঁরা। এই অ্যাথলিটরা এখন বিশ্বের মহত্তম মহিলা, অ্যাথলিট। অ্যাথলেটিক্সের জগতে তাঁরা বিপ্লব এনে দিয়েছেন।

এই মহিলা অ্যাথলিটদের কোচ মা জুনরেন বলেছেন, কয়েকশো বছর ধরে, বংশপরম্পরার চিনা মহিলা কৃষকরা জমি চষেছেন। এই অ্যাথলিটরা সেই শক্তপোক্ত মহিলা কৃষকদের সন্তান। তাই দূরপাল্লার দৌড়ের কঠোর প্রশিক্ষণ এবং শৃঙ্খলার

ধকল তাঁরা নিতে পেরেছেন। এই মতামত খুব কষ্টকল্পিত মনে হচ্ছে কি? জুনরেন কিন্তু তাঁর এই তত্ত্ব হাতে-কলমে প্রয়োগ করে দেখিয়ে দিয়েছেন।

আর আমাদের দেশের কী অবস্থা? আমার বিশ্বাস জুনরেনের মত মেনে নিলে আমাদের দেশেও প্রতিভার অভাব হবে না। তাই যাঁরা বলেন, মহিলা অ্যাথলিটদের বেশি প্রশিক্ষণের দরকার নেই, আমি তাঁদের দলে নেই। সুবিধার জন্য আমি ছেলেদের প্রশিক্ষণ সূচি দ্বিতীয় ভাগে দিয়েছি। কিন্তু আমাদের মহিলারাও চিনাদের মতো বিশ্বমানে পৌঁছনোর ক্ষমতা রাখে। ছেলেদের জন্য আমি যে প্রশিক্ষণ সূচি দিয়েছি তা মহিলারাও ব্যবহার করতে পারেন। আসলে যা দরকার তা হল আমাদের দেশের পরিবেশ, পরিস্থিতি অনুযায়ী পরিকাঠামো তৈরি করা। চিনারা তা তৈরি করেই সাফল্য পেয়েছে।

প্রশিক্ষকদের জন্য পরামর্শ

1993-এ দূরপাল্লার দৌড়ে শুধু চিনা মহিলারাই বিশ্বরেকর্ড করে বিখ্যাত হননি, পাদপ্রদীপের আলোয় ততখানিই বা তার থেকে বেশি উঠে এসেছেন তাঁদের প্রশিক্ষক মা জুনরেন। তিনি শুরু করেছিলেন খুব সাধারণ ভাবে। চিনে হাজার হাজার নারীর শিক্ষকের মধ্যে তিনি ছিলেন একজন। জুনরেণ যুক্ত ছিলেন বেজিংয়ের উত্তরপূর্বে লিয়াওনিং অঞ্চলের একটি মিডল স্কুলে। আঞ্চলিক ক্রীড়া কর্তৃপক্ষ জুনরেনের উপর ভার দিয়েছিলেন লিয়াওলিনে দূরপাল্লার দৌড়ের প্রতিভা বাছাই করে প্রশিক্ষণ দেওয়ার জন্য। আট বছর আগে এই দায়িত্ব পাওয়ার সময় তাঁর বয়স ছিল 41 বছর। নিজে কোনওদিন অ্যাথলিট ছিলেন না। অ্যাথলেটিক্সের কোচিংয়ের পূর্বাভিজ্ঞতাও ছিল না। তবু কর্তৃপক্ষ তাঁর অস্বাভাবিক আগ্রহ এবং শৃঙ্খলাবোধ দেখেই তাঁকে বেছেছিলেন।

একটিমাত্র বিশ্বাসকে সম্বল করে চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করেছিলেন জুনরেন। সেই বিশ্বাস হল চিনা দূরপাল্লার মহিলা দৌড়বিদরা বিশ্বের সেরা। তাঁর ধারনা ছিল যে চিনা মহিলারা শতাব্দীর পর শতাব্দী, প্রজন্মের পর প্রজন্ম চাষের মাঠে কঠোর পরিশ্রম করেছেন, খেলার মাঠে তাঁদের হারানো সহজ হবে না। দূরপাল্লার দৌড়বিদ হওয়ার সব গুণ তাঁদের রয়েছে। তাঁরা পরিশ্রম করতে পারেন, কষ্ট সহ্য করতে পারেন, সহজে ক্লান্ত হন না এবং হাড্ডাহাড্ডি লড়াইয়ে জেতার মানসিকতাও তাঁদের আছে। জুনরেনের বিশ্বাস ছিল, পশ্চিমী মহিলাদের তুলনায়, এমনকি শহুরে মেয়েদের তুলনায় চিনের গ্রামের মহিলারা কঠোর প্রশিক্ষণ সূচির ধকল অনায়াসে নিতে পারবেন। পশ্চিমী মহিলারা বহুলাংশে এবং চিনের শহরের মেয়েরাও স্বাচ্ছন্দ্যের মধ্যে বসবাস করেন। আধুনিক যন্ত্রপাতি তাঁদের পরিশ্রম অনেক লাঘব করে দিয়েছে। যতই অবাস্তব, অতিসরল, অপেশাদার মনে হোক না কেন, হৃদয়ের এই ছোট্ট বিশ্বাসের প্রদীপ নিয়েই জুনরেন গোটা অ্যাথলেটিক দুনিয়ায় বিপ্লব এনে দিয়েছেন।

জুনরেন প্রতিভার সন্ধানে গ্রামে গ্রামে ঘুরেছেন। দালাইয়ান স্পেয়ার টাইম

স্পোর্টস স্কুল থেকে তিনি বেছেছিলেন কিউ ইয়ুনজিয়াকে। আর এখন কুড়ি বছর বয়সী কিউ 1500 মিটারে বিশ্বরেকর্ডের অধিকারিনী। 3000 এবং 10,000 মিটারে বিশ্বরেকর্ড যাঁর দখলে রয়েছে সেই ওয়াং জুনশিয়াও তাঁরই আবিষ্কার। সেইসঙ্গে লিয়াওনিং অঞ্চলের স্পোর্টস স্কুল থেকে বেছে নিয়েছে আর দশজনকে, যাঁদের সবার বয়স 20-র নীচে। খেয়াল রাখবেন, দূরপাল্লার দৌড়বিদরা সাফল্য পান একটু বেশি বয়সে। জুনরেনের এই চিনা মহিলা ব্রিগেড যে কোথায় পৌঁছবে তা ভাবতে পারছি না।

জুনরেনের সাফল্য কিন্তু চটজলদি আসেনি। তিন বছর ধরে খুঁজেছেন, ভাল করে প্রশিক্ষণ দিয়েছেন। তারপর '৪৪-তে জুনরেনের প্রশিক্ষণাধীন একজন মেয়েও পদক পায়নি। তা সত্ত্বেও আঞ্চলিক ক্রীড়া কর্তারা জুনরেনকে সরিয়ে দেননি। তাঁদের এটুকু বোঝার ক্ষমতা ছিল, চ্যাম্পিয়ান রাতারাতি হওয়া যায় না। তার জন্য কিছুটা সময় লাগে।

সাতবছর কড়া হাতে প্রশিক্ষণ দেওয়ার পর সাফল্য পেলেন জুনরেন। '92-এর বার্সিলোনা অলিম্পিক্সে 1500 মিটারে ব্রোঞ্জ পান কিউ। '92-এর সেপ্টেম্বরে সাফল্যের শিখরে উঠলেন তিনি। বেজিং ন্যাশনাল গেমসে তাঁর প্রশিক্ষণাধীন ছ'জন মেয়ে অ্যাথলিট বিশ্বরেকর্ড ভাঙলেন। তারপর আটবছরের মধ্যে প্রথম নিজের খোলস থেকে বাইরে এসে নির্দল পশ্চিমী সাংবাদিকদের চোখা প্রশ্নের ততোধিক স্মার্ট জবাব দিয়েছিলেন জুনরেন। তিনি বলেছিলেন, আমি আমার অ্যাথলিটদের আলাস্কায় নিয়ে গিয়ে হরিণের মতো দৌড়তে শিখিয়েছি আর অস্ট্রেলিয়ায় নিয়ে গিয়ে শিখিয়েছি উটপাখির দৌড়।

জুনরেন বছরের পর বছর তাঁর বাছাই করা 12জন অ্যাথলিটকে প্রতি সপ্তাহে তিব্বতের উত্তরে সাত হাজার ফুট উঁচু এক মালভূমিতে গড়ে 250 কিলোমিটার করে দৌড় করিয়েছেন। বছরে ছমাস উঁচু জায়গায় এই প্রশিক্ষণে কোনও ফাঁকি ছিল না। শৃঙ্খলার ব্যাপার আপসহীন একনায়কের মতো তাঁর আচরণ আবার রাতে তিনিই অ্যাথলিটদের দৌড়ের পোশাক সরঞ্জাম নিজে হাতে পরিস্কার করেছেন, শুকোতে দিয়েছেন ফায়ার-প্লেসের পাশে। প্রত্যেক শিষ্যা তাঁকে দেবতার মতো ভক্তি করত এবং এখনও করে। আমাদের মতো চিনেও তরুণরা প্রবীনদের শ্রদ্ধা করে। অ্যাথলিটদের সঙ্গে সম্পর্কও তাঁর সাফল্যের একটা কারণ।

অ্যাথলেটিক্সের প্রশিক্ষকদের আমার একটা কথাই বলার আছে। আপনারা প্রতিভার খোঁজে গ্রামে গ্রামে, স্পোর্টস সেণ্টারে, স্কুলে ঘুরুন। নিষ্ক্রিয় হয়ে বসে থাকবেন না। আপনার কাছে কে অ্যাথলিট পাঠাবে তার অপেক্ষায় থাকবেন না। খোঁজা হয়নি বলে আমাদের দেশে অনেক প্রতিভা নষ্ট হয়েছে। দিল্লি বা রাজ্যের রাজধানীগুলিতে কেন্দ্রীয় ক্রীড়া কর্তৃপক্ষ ক্রীড়াবিদ বাছাইয়ের যে 'বিজ্ঞানসম্মত' পদ্ধতি নেন তা বড়ই সেকেলে, অনড়, কেন্দ্রীভূত। আমাদের মতো এতবড় দেশের তুলনায় এটা যৎসামান্য।

তাই কিছুদিন পরেই হতাশা আসতে বাধ্য। আমরা বহুদিন ধরে এই প্রক্রিয়া আঁকড়ে ধরে বসে আছি এবং ব্যর্থ হচ্ছি। মনে রাখবেন জুনরেন প্রতিভার খোঁজে নিজে বেরিয়ে পড়েছিলেন এবং দূরপাল্লার দৌড়বিদের সন্ধানও পেয়েছিলেন। 3000 এবং 10,000 মিটারে বিশ্বরেকর্ডের অধিকারিনী ওয়াং, জুনরেনের সঙ্গে প্রথম সাক্ষাৎকারে তাঁকে বলেছিলেন, 'আমি জানি না কীভাবে ভাল করে দৌড়তে হয়। তবে আমার স্কুলের অন্য যে কোনও ছাত্রীর তুলনায় আমি বেশি কষ্ট সহ্য করতে পারব। আমি তোমার সঙ্গে যেতে চাই।' সঙ্গে সঙ্গে সিদ্ধান্ত নিয়ে জুনরেন বলেছিলেন, 'ঠিক আছে, তুমি এস।'

চিনের মতো আমাদের জনসংখ্যাও বিশাল। আপনার চারপাশে চ্যাম্পিয়ানরা ঘুরে বেড়াচ্ছে। প্রজন্মের পর প্রজন্ম ধরে কঠোর পরিশ্রম করে আসা গ্রামে লোকেদের আর আমরা কতদিন বঞ্চিত করে রাখব? জুনরেন যদি তাঁর দেশে বিশাল জনসংখ্যা থেকে সযত্নে চ্যাম্পিয়ানদের খুঁজে বের করতে পারেন। তাহলে আমরা কেন পারব না। এবং আপনারাই আমাদের দেশে বের করতে পারেন চ্যাম্পিয়ানদের।

আপনারা স্কুলে এবং নজরে পড়ে এমন সব জায়গায় আকর্ষণীয় পোস্টার দিয়ে জানান, অ্যাথলেটিক্সের প্রশিক্ষণ দেওয়া হচ্ছে, যে কেউ তাতে যোগ দিতে পারেন। মাঝে মধ্যেই আমি লয়োলা কলেজের প্রবেশপথে কম্পিউটার শেখার বিজ্ঞাপনযুক্ত বড় বড় ব্যানার দেখি। আপনাদেরও উদ্যোগ নিতে হবে। স্কুলে শরীরবিদ্যার শিক্ষকের সঙ্গে যোগাযোগ করুন। তাঁদের স্কুলের প্রতিভাবান অ্যাথলিটদের তালিকা দিতে বলুন। সেই অ্যাথলিটদের সঙ্গে কথা বলুন। ক্রিকেট, হকি এবং ফুটবল ক্যাপ্টেন ও প্রশিক্ষকদের সঙ্গে কথা বলুন, তাদের বোঝান অ্যাথলেটিক্স কীভাবে তাদের দক্ষতা বাড়াতে সাহায্য করে। তাদের মধ্যে থেকেই হয়তো প্রতিভাবান অ্যাথলিটের খোঁজ পেয়ে যাবেন। এজন্য একটা রেজিস্টার রাখা দরকার। সেখানে অ্যাথলিটদের নাম তুলে রাখবেন। অ্যাথলিটদের কাছ থেকে তাদের যাবতীয় সম্পর্কে তথ্য নিন। অগ্রগতির হিসাব রাখার সময় এইসব তথ্য খুব কাজে লাগবে।

একবার অ্যাথলিটদের একটা দল হাতে পেয়ে গেলে, তাদের আগলে রাখুন। আপনিই একমাত্র প্রশিক্ষণ কর্মসূচির গুণগত মান নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। অ্যাথলিটদের কাছে শ্রদ্ধা দাবি করবেন না, বরং শ্রদ্ধা অর্জন করুন। তাঁদের জানান, অ্যাথলেটিক্সের উপর আপনার যথেষ্ট জ্ঞান আছে, প্রত্যেকের অগ্রগতি নিয়ে আপনি চিন্তিত এবং চেষ্টা করছেন। প্রত্যেক অ্যাথলিটের উপর আলাদা করে নজর দিন। একসঙ্গে বেশি ড্রিল বা ব্যায়াম করানোর দরকার নেই। যদিও এই পন্থা নিলে আপনার পরিশ্রম কমবে। প্রত্যেক অ্যাথলিটের শক্তি ও দুর্বলতার দিকে নজর রাখুন। তাদের সে সম্পর্কে জানান। শক্তি আরও বাড়িয়ে নিতে সাহায্য করুন। সাধারণ কৌশলের স্টিমরোলার এই তরুণ অ্যাথলিটদের উপর চালাবেন না। তাদের খোলামনে প্রশংসা করুন এবং বকাঝকার সময় সতর্ক থাকুন। বিশেষত সহযোগী অ্যাথলিটের সামনে কোনও

অ্যাথলিটের হেনস্থা করবেন না। তাহলে তার আত্মবিশ্বাস কমে যাবে, সে আরও নার্ভাস হয়ে যাবে, তখন নিজের থেকে কোনও কিছু করতে চাইবে না, বরং খোলসের মধ্যে গুটিয়ে যাবে। অনেক চাম্পিয়ানই শুরুটা খুব ধীরে করে।

তরুণ অ্যাথলিটরা ভুল থেকে শিক্ষা নেবে, নিজেরাই ভুল শুধরে ফেলবে, এই তত্ত্ব অনেক সময়ই অ্যাথলেটিক্সের ক্ষেত্রে খাটে না। ঠিকসময়ে ভুল শুধরে না দিলে অনেক ক্ষেত্রেই ভুলটা অভ্যাসে পরিণত হয়। একবার ভুল অভ্যেস হয়ে গেলে তা শুধরে নেওয়া কঠিন। অ্যাথলিট যাতে ভুলটাকে অভ্যাসে পরিণত করতে না পারে সেটা দেখার দায়িত্ব প্রশিক্ষকের। এজন্য অ্যাথলিটের নিজস্ব স্টাইল পাল্টে দেওয়ার দরকার নেই। অণুশীলনের সময় অ্যাকশনের সামান্য হেরফের ভুল শুধরে দেওয়ার পক্ষে যথেষ্ট। ভুল শুধরে দেওয়া সম্পর্কে অ্যাথলিট যেন সন্তুষ্ট হয়। নতুন কৌশল এরপর তাকে বারবার করে অভ্যেস করাতে হবে। যত বেশি সে অণুশীলন করবে ততই প্রতিযোগিতার সময় আপনা থেকেই সে ঠিক কৌশলটাই করে দেখাবে।

সেরা প্রশিক্ষক কখনও কৌশল মুখে ব্যাখ্যা করেন না, মাঠে হাতে-কলমে করে দেখান। মুখে অনেকক্ষণ ধরে বোঝালেও অনেক জিনিসই অ্যাথলিটের বোধগম্য হয় না। অনেকক্ষণ ধরে ভাষণ শুনতে শুনতে একঘেঁয়েমি আসে। তাই প্রশিক্ষকরা অল্প কথা এবং বেশিটা হাতে-কলমে দেখিয়ে দিলে সুফল পাবেন বেশি। নিজে থেকে যদি কৌশল করে দেখাতে না পারেন তাহলে একজন সিনিয়ার অ্যাথলিটের সাহায্য নিন। নিজে যদি করে দেখাতে চান, তাহলে নিখুঁতভাবে করবেন। নাহলে উল্টো ফল হবে। যদি সিনিয়র অ্যাথলিটকেও না পান তাহলে ভিডিও বা সিনেমার সাহায্য নিন। তাহলে তরুণ অ্যাথলিটও আগ্রহ নিয়ে শিখবে।

প্রতিযোগিতার দিনও প্রশিক্ষকের ভূমিকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ব্লেজার গায়ে চড়িয়ে, ভি আই পি স্ট্যাণ্ডে গিয়ে বসে থাকবেন না। বরং প্যান্ট-শার্ট পরে অ্যাথলিটের পাশে থাকুন। খেয়াল রাখবেন, উৎসাহের চোটে প্রতিযোগিতার আগের দিন যেন অ্যাথলিট বেশি পরিশ্রম না করে, অন্য কোনও খাবার বা বেশিবার গ্লুকোজ অথবা অন্য শক্তিবর্ধক কিছু না খায়। প্রতিযোগিতার সময় এবং তার আগে অ্যাথলিট যেন নতুন কোনও খাবার না খায়। ইভেন্টের ঘণ্টা তিনেক আগে যেন সে শক্ত কোনও খাবার না খায়। অন্যান্য প্রতিদ্বন্দ্বীদের থেকে আলাদাভাবে প্রতিযোগিতার আগে অ্যাথলিটের গা গরম করার জন্য সামান্য অণুশীলন করান। অণুশীলন যেন প্রতিযোগিতা শুরুর দশ মিনিট আগে শেষ হয়ে যায়। তাহলে ট্র্যাক স্যুট খুলে ট্র্যাকে পা দেওয়ার আগে পর্যন্ত অ্যাথলিটের গা গরম থাকবে। আর এই দশ মিনিট সময় তাকে তার স্ট্র্যাটেজি নিয়ে ঠাণ্ডা মাথায় ভাবতে বলুন। 100 বা 200 মিটার দৌড়ের ক্ষেত্রে অ্যাথলিট ভাববে বন্দুক গর্জে ওঠার আগে তাঁর শরীরের ভঙ্গি কীরকম হবে? বন্দুক গর্জনের পর প্রথমেই যে ছিটকে বেরোবে সেই যে জয়ী হবে তা নয়, যার শরীর দৌড়ের জন্য

সবথেকে ভাল অবস্থায় আছে সেই-ই জিতবে। দূর পাল্লার দৌড়ের ক্ষেত্রে অ্যাথলিট ওই দশ মিনিটে ভাববে সে-ই প্রথম গতি বাড়াবে না কি একজনকে অণুসরণ করে শেষের দিকে তাকে টপকে যাবে। অন্যান্য ইভেণ্টে প্রশিক্ষককে দেখতে হবে অ্যাথলিট যেন তাঁর নাম ডাকার সঙ্গে সঙ্গে শুরুর জায়গায় পৌঁছে যায় এবং শারীরিক ও মানসিকভাবে প্রস্তুত থাকে।

মানুষ এবং ইভেণ্ট সম্পর্কে অগাধ জ্ঞানের সাহায্যে প্রশিক্ষককে তরুণ অ্যাথলিটদের বোঝাতে হবে সাফল্যের অর্থ কী। সাফল্য মানে একটা দৌড়ে জেতা নয়। আরও বড় কিছু। সাফল্য হচ্ছে অসাধারণত্বের অনুভব। এটা হচ্ছে অ্যাথলিটের মনের গভীর তৃপ্তি যে সে তার দক্ষতার শীর্ষে উঠতে পেরেছে। উন্নতি করেছে। নিজেকে ছাপিয়ে গিয়েছে। জিততে না পারলেও অ্যাথলিট হারে না। কারণ, তার হার সত্ত্বেও প্রতিযোগিতা সফল হয়েছে। তার সেরা সময়কে সে ছাপিয়ে যেতে পেরেছে। তাই সাফল্য মানে শুধু জয় নয়, তার থেকেও অনেক বেশি। অ্যাথলিটের কাছে প্রতিটি প্রতিযোগিতাই একটি সদর্থক অভিজ্ঞতা। এই অভিজ্ঞতাই তাকে পুরোপুরি তৈরি করে। তৈরি করে দেহ, মন, আত্মাকে। অভিজ্ঞতার ফলে সে আরও ভাল অ্যাথলিট হয়। ক্রমশ শক্তি অর্জন করে। সর্বোচ্চ স্থানে ওঠে। আপনার শিষ্যের এই মনোভাবের সঙ্গী হোন। তাহলে আপনিও সফল প্রশিক্ষক হতে পারবেন।

প্রত্যেক অ্যাথলিটের নিজস্ব স্টাইল, সমস্যা এবং প্রতিভা রয়েছে। আপনার বড় চ্যালেঞ্জ হল সে নিজের দক্ষতা, পর্যবেক্ষণ ক্ষমতা, সমঝদারিত্ব বোঝানোর ক্ষমতা ব্যবহার করে তরুণ অ্যাথলিটদের কাছ থেকে সেরা দৌড়টা বের করে নেওয়া।

বয়স সম্পর্কে পরামর্শ

অবশ্যই অ্যাথলিটদের তরুণ বয়সে প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করা উচিত। কিন্তু তরুণ মানে কত বছর বয়সে? এটা অবশ্য খেলার উপর, অ্যাথলিটের উপর, অভিভাবক এবং পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে। তবে সাধারণভাবে স্কুলে ঢোকার আগে শিশু সবসময়েই খেলে। অনেকসময় সেই খেলার মধ্যে থাকে কল্পনার ছাপ। অন্যদের বিরক্ত না করে, বিব্রত না করে তারা খেলে যায়। স্কুলে ঢোকার পরও প্রথম কয়েক বছর এই বৈশিষ্ট্য তাদের থাকে। তারপরই কিণ্ডার গার্টেন ক্লাসে অন্য শিশুদের খেলার প্রতিও তারা মনোযোগ দিতে শেখে। সাত থেকে এগারো বছর বয়স পর্যন্ত শিশুরা সমন্বয়ের দিকে নজর দেয়। তারা দৌড়য়, লাফায়, সাঁতার কাটে, ছোঁড়ে, বলে লাথি মারে। এগারো বছর বয়স থেকে বয়ঃসন্ধির প্রথমাবস্থা পর্যন্ত দলগত খেলার প্রতি তারা উৎসাহী হয়। একাধিক খেলায় তারা অংশ নেয়। বয়ঃসন্ধির শেষের দিকে তারা কোনও একটি বিষয়ে বিশেষ প্রশিক্ষণ নিতে চায়। তাই এটাই হচ্ছে তাদের শেখানোর সর্বোৎকৃষ্ট সময়। তাই পাঁচ বছর থেকে বয়ঃসন্ধির আগে পর্যন্ত শিশুদের নানা খেলা খেলতে দিন। খেলার প্রতি তাদের ভালবাসা জাগান।

তারা যাতে স্বাস্থ্যবান ও শক্তিমান হয় সেদিকে নজর রাখুন। তারপর বিশেষ কোনও খেলায় প্রশিক্ষণের কথা ভাববেন।

শেষ পরামর্শ

অ্যাথলেটিক্সের সবথেকে জরুরী এবং কঠিন বিষয় হচ্ছে প্রশিক্ষণ, আসল দৌড় নয়। তাই কী করতে যাচ্ছে তা নিয়ে বেশি কথা বলনা বা স্বপ্ন দেখনা, করে দেখাও।

4

অ্যাথলেটিক্সে আঘাত

বছর চারেক আগে আমার হাঁটুর আঘাত নিয়ে আমি নানান চিকিৎসা করেছি। বিশ্রাম নিয়েছি, হাঁটু বন্ধনী পরেছি, মূত্র, স্নায়ু সহ সবকিছু পরীক্ষা করেছি। একটা নয়, একের পর এক ল্যাবরেটরিতে। ডাক্তাররা নানারকম ওষুধ দিয়েছেন। সবকিছু ব্যর্থ হওয়ার পর আমি জার্মানিতে গিয়ে দুই হাঁটুর অপারেশন করেছি। তারপর আবার মাদ্রাজে ওপেন সার্জারি। এতসব করেও লাভ হয়নি। হাঁটুর সমস্যা আগের মতই ছিল। শেষপর্যন্ত আমার হাঁটু ঠিক করেন ডা: পি ভি এ মোহনদাস। তাঁর ক্লিনিকে ডা: মোহনদাস প্রথমে খালি পায়ে তারপর জুতো, চটি পরিয়ে কয়েকবার হাঁটান। শেষমেশ আমার জুতো, চটিতে সামান্য কিছু পরিবর্তন করে দেন। তারপর থেকেই আমার হাঁটুর ব্যথা ম্যাজিকের মতো উবে গিয়েছে। আমি এখন রোজ দুবেলা করে টেনিস খেলি। দু'বছর ধরে বিভিন্ন ডাক্তারের দরজায় দরজায় ঘুরেও যা হয়নি তা ডা: মোহনদাস সারিয়ে দিলেন কয়েক মিনিটেই।

তারপর স্বাভাবিকভাবেই আমি পা নিয়ে কিছুটা পড়াশুনো করেছি। কী অসাধারন সূক্ষ্ম সব যন্ত্রপাতি। 26টি হাড়, তার চারগুণ বেশি লিগামেন্ট, প্রত্যেকের আলাদা কাজ রয়েছে। সামান্য আঘাতে শুধু পা নয়, দেহের অন্যান্য বহু জায়গায় নানা উপসর্গ দেখা দেবে।

অ্যাথলেটিক্সের দুনিয়ার অধিকাংশ আঘাতই হয় পা, পিঠ, পেশীর অত্যধিক ব্যায়াম বা বেশি ব্যবহারের জন্য। তার সঙ্গে পরিবেশের অবদান আছে। খারাপ জুতোর অবদানও রয়েছে। চিকিৎসার সময় এই সবগুলি কারণই মাথায় রাখতে হবে। না হলে চিকিৎসা সফল হবে না।

অনেক বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক আমার হাঁটুর চিকিৎসা করেছেন। কিন্তু তাঁরা ব্যথার কারণ খুঁজে বের করার চেষ্টা করেননি। ব্যথা কমাবার চেষ্টা করে গিয়েছেন। ফলে ব্যথা কমতেই আমি যখন টেনিস খেলতে গিয়েছি, পা আবার ফুলে গিয়েছে। ডা: মোহনদাস আমার শরীর চিনিয়েছেন। পেশীর ব্যায়াম ঠিকঠাক কীভাবে করতে হয় বুঝেছি। জুতোর সামান্য রকমফেরে আমার ব্যথা উধাও হয়েছে।

আমাদের চিকিৎসকরা বিশ্বসেরাদের পর্যায়ে পড়েন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র, ব্রিটেন,

পশ্চিম এশিয়া যেখানেই তাঁরা গিয়েছেন, সেখানেই শীর্ষে উঠেছেন। আমি জানি তারা কতটা ভাল। বিদেশে টিভি অণুষ্ঠানে দেখেছি, ব্যক্তিগতভাবে মিলিত হয়েছি। অ্যাথলিটের আরও জোরে দৌড়নোর স্বপ্ন, আরও উঁচু লাফানোর ইচ্ছে, আরও জোরে ছোঁড়ার বাসনার জন্য চোট আঘাত লাগবে। ভারতীয় চিকিৎসকরা কিন্তু সেই চোট আঘাত সারানোর ব্যাপারে ততটা দক্ষ নন। অনেক জটিল রোগ তারা সারিয়ে দেন, হৃদ্‌রোগ, হেপাটাইটিস, ডয়ারিয়া, ম্যালেরিয়া, টাইফয়েডের চিকিৎসা তাঁদের কাছে জলভাত। কিন্তু অ্যাথলিটদের চোট-আঘাতের ব্যাপারে তাঁরা অসহায়। এমনকি তাঁরা এ বিষয়ে কোনও পরামর্শও দিতে পারেন না। অ্যাথলিটের কিছু হলেই তাঁরা একগাদা ওষুধ ইঞ্জেকশন দিয়ে বসেন। আমাদের মেডিক্যাল কলেজগুলিতেও অ্যাথলিটদের চিকিৎসা কীভাবে করা হবে সে সম্পর্কে খুব বেশি আলোকপাত করা হয় না।

চেস্টারটন বলেছিলেন, স্বাস্থ্য হচ্ছে সেইসব জিনিসের রহস্যময় ব্যালেন্স যার ফলে আমরা সোজা হয়ে দাঁড়াতে পারি। অ্যাথলিটের সাফল্যের জন্য ওই রহস্যময় ব্যালেন্স দরকার। এর জন্য কি বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক দলের পরামর্শ দরকার? আমেরিকা হলে এ ধরনের পরামর্শ নিতে গেলে কোটিপতি হওয়া দরকার। আর আমাদের দেশে অল্প কিছু বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকেরই অ্যাথলেটিক্স সম্পর্কে উৎসাহ আছে।

অ্যাথলিটদের বিপদটা এখানেই। অ্যাথলিটরা তাঁদের সমস্যা নিয়ে যখন চিকিৎসকদের কাছে যান, তখন চিরাচরিত চিকিৎসায় তার নিরাময় হয় না। আমাদের চিকিৎসকরা বড়ি আর ব্যথা নিরোধক ইঞ্জেকশন দিয়ে অ্যাথলিটদের চিকিৎসা করেন। তাঁরা, শুধু ব্যথা কমানো নিয়েই চিন্তিত। অ্যাথলিট আবার ট্র্যাকে ফিরতে পারবেন কী না সে ব্যাপারে তাঁদের মাথাব্যথা নেই। মাসল পুল হলে বা পেশী দুর্বল হলে কী করতে হবে সে বিষয়েও তারা ঠিকঠাক পরামর্শ দিতে পারেন না।

আমাদের চিকিৎসকরা হৃদ্‌রোগ, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, শ্বাসকষ্টের চিকিৎসায় দক্ষ, কিন্তু ক্রীড়াবিদদের চিকিৎসার নয়। যদি আমাদের চিকিৎসকদের লক্ষ্য হয় সাধারণ মানুষকে ব্যায়াম থেকে, খেলা থেকে দূরে রাখা, তাহলে সেই কাজ তাঁরা ভালভাবেই করতে পারবেন। ক্রীড়াবিদকে খেলার মাঠ থেকে দূরে থাকার পরামর্শটা অনেকটা পুত্রবধূকে জল ও খাবার বন্ধ করে দেওয়ার জন্য শাশুড়ির নির্দেশের মতো।

তাহলে অ্যাথলিটকে বাঁচাবে কে? তরুণ অ্যাথলিটদের প্রতি আমার পরামর্শ, প্রথমে চোট আঘাত নিয়ে প্রশিক্ষকের পরামর্শ নাও। প্রশিক্ষক না থাকলে প্রবীণ কোনও অ্যাথলিটের। তিনিই তোমায় বলে দিতে পারবেন, কোন বিশেষজ্ঞের কাছে যেতে হবে। তাঁকে নিজের সম্পর্কে, নিজের পরিবেশ, খাদ্যাভাস, প্রশিক্ষণ সূচি এবং আঘাত নিয়ে কী বলতে হবে? এখন আমি আমার দেহ সম্পর্কে অনেক কিছুই জানি। দু'বার আমার হ্যামস্ট্রিং ছিঁড়েছে, দ্বিতীয়বার কেমব্রিজে, অক্সফোর্ড-কেমব্রিজ সম্মিলিত দলের হয়ে অবশিষ্ট ইংল্যাণ্ড দলের বিরুদ্ধে দৌড়ের সময়। এটা ছিল মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র

সফরের আগের প্রস্তুতি। প্রথম দলে থাকা সত্ত্বেও আঘাতের জন্য সফরে যেতে পারিনি আমি।

প্রত্যেক ইভেন্টই এক এক ধরনের পেশীকে শক্তিশালী করে। 100 ও 200 মিটার যাঁরা দৌড়ান, তাঁদের হ্যামস্ট্রিং দুর্বল থাকে। উরুর পিছন দিকে এই হ্যামস্ট্রিং ছিড়ে যাওয়ার যন্ত্রণা আমি ভালভাবে অনুভব করেছিলাম, কেমব্রিজে 100 মিটার দৌড়ের মাঝপথে। দূরপাল্লার দৌড়বিদদের হ্যামস্ট্রিং অনেক শক্তিশালী হয়, তাদের দুর্বল থাকে কোয়াড্রিসেপ। তাই সবসময়ই দুর্বল পেশীগুলি শক্তিশালী করা দরকার। তাহলেই পেশীশক্তির সমতা থাকবে।

সবথেকে জরুরী চিকিৎসা হচ্ছে চোট আঘাতের সম্ভাবনার পথটা রোধ করা। সেই সঙ্গে প্রথম দিকে প্রশিক্ষণের সময় আটঘণ্টা এবং পরবর্তী কঠোর প্রশিক্ষণের সময় ন'ঘণ্টা ঘুম দরকার। সবসময়ই নিজের সীমার মধ্যে থেকে প্রশিক্ষণ করা উচিত। কোনও চিকিৎসক নয়, তোমার শরীরই বলে দেবে প্রশিক্ষণের চাপ তুমি কতটা নিতে পারছ। খুব তাড়াতাড়ি খুব বেশি উপরে উঠতে যেও না।

দ্বিতীয় ভাগে আমি স্পোর্টস মেডিসিনের চার বছরের বিশেষজ্ঞ প্রশিক্ষণের কথা বলেছি। জার্মানির লেইপজিগ বিশ্ববিদ্যালয়ে এ ধরনের পাঠ্যক্রম রয়েছে। আমাদের তুলনায় আকারে কিউবা খুব ছোট। 90 লাখ লোকের বাস। বেশির ভাগই হত দরিদ্র। তবু এখান থেকে বেরিয়েছেন বেশ কয়েকজন মহান অলিম্পিয়ান। কিউবায় স্পোর্টস কমপ্লেক্সের সঙ্গেই আছে ইনস্টিটিউট অফ স্পোর্টস মেডিসিন। সেখানে মনস্তাত্ত্বিক, ফিজিওথেরাপিস্ট, দন্তচিকিৎসক, বায়োলজিস্ট, ডায়েট্রিশিয়ান, স্ট্যাটিসটিশিয়ান ছাড়াও বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকরা আছেন। স্থানীয় হাসপাতালের সঙ্গে যোগাযোগ রেখে এই ইনস্টিটিউট কাজ করে। বিভিন্ন খেলার জন্য আলাদা চিকিৎসক আছেন এখানে। মনস্তাত্ত্বিকরা কোচ এবং অ্যাথলিটদের পিছনে অনেকখানি সময় দেন।

এর সঙ্গে আমাদের দেশের তুলনা চলে না। আমাদের এখানে জনাকয়েক চিকিৎসক আছেন যাঁরা খেলাকে ভালবেসে ক্রীড়াবিদদের চোট আঘাতের পিছনে বেশি সময় দেন।

অ্যাথলিটের দৃষ্টিভঙ্গি

আমি চিকিৎসক নই, প্রাক্তন অলিম্পিক অ্যাথলিট মাত্র, তাই অ্যাথলিটদের সাধারণ আঘাত এবং কীভাবে তার প্রতিরোধ করা যায় সে বিষয়েই আলোচনা করব। তাই আমার আলোচনা হবে খুবই সরল। প্রশিক্ষক এবং অ্যাথলিটরা হয়তো এর থেকে কিছু শিখতে পারবেন এবং বাস্তবে প্রয়োগ করতে পারবেন।

যদিও অনেক আঘাতই আপনা থেকে সেরে যায়, এর জন্য চিকিৎসকদের দ্বারস্থ হতে হয় না, কিন্তু অনেক আঘাতই সময়মতো চিকিৎসা না করলে ভবিষ্যতে গুরুতর আকার নিতে পারে, এমনকি অ্যাথলিট জীবনেরও ইতি ঘটিয়ে দিতে পারে। কোনও

আঘাত দু'সপ্তাহ বা তার বেশি সময়ের মধ্যে ভাল না হলে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

অনেক চোট-আঘাতই এড়ানো সম্ভব। বেশির ভাগ চ্যাম্পিয়ানই জানেন কীভাবে চোট আঘাত এড়িয়ে যেতে হয়। অ্যাথলিটের আঘাতের একটা বড় কারণ অত্যধিক প্রশিক্ষণ। প্রশিক্ষণ শুরুর সময় থেকেই দেহের আঘাত এবং ব্যথা-বেদনা সম্পর্কে সচেতন হতে হবে। পেশী, লিগামেন্ট, হাড়ের মোড়ে আঘাত থাকলে বেশি পরিশ্রম করা উচিত নয়। বিশ্রামে থাকার সময়ও যদি ব্যথা থাকে তাহলে সঙ্গে সঙ্গে ডাক্তার দেখানো উচিত।

প্রশিক্ষণ সূচির গরমিল হলে আঘাত লাগবেই। যেমন প্রশিক্ষণের সময় হঠাৎ দৌড়ের সময় কমাতে গেলে গায়ে আঘাত লাগবে। সময় কমাবার চেষ্টা করতে হবে ধীরে ধীরে। বাড়তি পরিশ্রমটা শরীরকে সইয়ে নিতে হবে।

নতুন কোনও প্রশিক্ষণ পদ্ধতির সময়ও একই কথা প্রযোজ্য। প্রশিক্ষক বললেও, যত্ন নিয়ে এই পদ্ধতি গ্রহণ করতে হবে। প্রশিক্ষণ শিবির দেখতে আসা চিফ কোচ হয়তো তোমার প্রশিক্ষণ দেখে প্রশিক্ষকের সঙ্গে পরামর্শ করে তোমায় স্টেডিয়ামের সিঁড়ি বেয়ে দৌড়ে ওঠানামা করতে বলবেন। হাঁটু তোলার সমস্যা সমাধানের জন্য এই দাওয়াই দেবেন তিনি। যেহেতু চিফ কোচের প্রতি তোমার অগাধ আস্থা তাই সঙ্গে সঙ্গে উৎসাহভরে স্টেডিয়ামের সিঁড়ি বেয়ে ওঠানামা করবে তুমি। ঠিকমতো বিশ্রাম না নিয়ে বারবার সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করবে তুমি। তারফলে পায়ের নানা সমস্যা দেখা দিতে পারে।

প্রতিযোগিতার সময়ও ট্র্যাকে নামার আগে ঠিকভাবে গা ঘামিয়ে না নিলে আঘাত লাগবেই। দ্বিতীয় অধ্যায়ে আমি সেই অভিজ্ঞতার কথা বলেছি। '48 সালে লণ্ডন অলিম্পিক্সে ওয়েম্বলি স্টেডিয়ামে আমাদের দুর্দান্ত ট্রিপল জাম্পার হেনরি রেবেলো দেখেছি হ্যামস্ট্রিং ছিঁড়ে যেতে। ঠিকভাবে গা ঘামিয়ে না নিলে এরকম নানা আঘাত লাগবে। উরুর পেশীর গুরুত্ব খুব বেশি। তাই স্ট্রেচিং খুব জরুরী। দৌড়ের কোনও ইভেন্টে নামার আগে হ্যামস্ট্রিং, কাফ মাসলের স্ট্রেচিং খুবই জরুরী। কারণ এসব জায়গায় খুব সহজেই আঘাত লাগে। আগে থেকে গা ঘামিয়ে না নিয়ে যদি দৌড় শুরু করতে যাও তাহলে পেশীগুলি কড়া থাকবে, দেহ ঠাণ্ডা, ফলে সহজেই চোট আঘাত লাগবে। গা ঘামিয়ে নিলে দেহে রক্ত চলাচল বাড়বে, তাপ বাড়বে, পেশীগুলি নরম হবে। আস্তে আস্তে গা ঘামানো শুরু করে তা পরে বাড়াতে হবে এবং শেষের দিকে ছোট ছোট দৌড়ও দিতে হবে।

প্রাথমিক চিকিৎসা

অ্যাথলিটের প্রাথমিক চিকিৎসার চারটে ধাপ রয়েছে। বিশ্রাম, বরফ, কমপ্রেশন এবং এলিভেশন।

বিশ্রাম : আঘাত লাগার পরই দৌড়নো বা ব্যায়াম বন্ধ করে দাও। না করলে আঘাত বাড়বে, সারতে আরও সময় লাগবে, জটিলতাও বৃদ্ধি পাবে।

বরফ : আঘাতের জায়গার উপরে একটা তোয়ালে রাখ। তার উপর বরফ। সরাসরি বরফ দিলে চামড়ার ক্ষতি হতে পারে। আধঘণ্টা ধরে বরফ ঘষতে হবে। তারপর 15 মিনিট পরে আবার। এই 15 মিনিটে চামড়া আবার গরম হবে। রক্ত চলাচল করবে। ঘণ্টা তিনেক এভাবে বরফ ঘষতে হবে। অথবা ডাক্তার দেখাতে হবে।

কমপ্রেশন : আঘাত লাগার সঙ্গে সঙ্গেই জায়গাটা ফুলে উঠতে শুরু করে। বরফের উপরে তাই ইলাসটিক ব্যাণ্ডেজ লাগাও। তবে দেখতে হবে ব্যাণ্ডেজ যেন বেশি টাইট না হয়। তাহলে রক্ত চলাচল করবে না। এভাবে ব্যাণ্ডেজ বাঁধলে ফোলা কম হবে, আঘাতও তাড়াতাড়ি সারবে।

এলিভেশন : দেহের যে জায়গায় আঘাত লেগেছে তা হৃদ্‌পিণ্ডের উপরে তুলে রাখার চেষ্টা কর। তাহলে আঘাতের জায়গায় জলীয় পদার্থ জমবে না।

যদি ব্যথা এবং ফোলা 24 ঘণ্টাতেও না কমে তাহলে গরম সেঁক দাও। আঘাত যদি বড়সড় হয় তাহলে সঙ্গে সঙ্গে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

সাধারণ আঘাত

পেশীর ছোটখাট আঘাত অ্যাথলেটিক্সের ক্ষেত্রে সাধারণ ঘটনা। কোনও দৈহিক কাজ একটু বেশি পরিমাণে করলে এ ধরনের আঘাত লাগতেই পারে। সারাদিন ধরে বাড়ির বাগান সাফ করতে গেলেও আঘাত লাগতে পারে। অ্যাথলিটের ক্ষেত্রে এ ধরনের আঘাত লাগবেই। এই আঘাত সারানোর সবথেকে কার্যকর ওষুধ বিশ্রাম। অথবা প্রশিক্ষণের সময় এবং বোঝা একটু কমাতে হবে, আঘাত সেরে যাওয়ার পর আবার পুরোদমে প্রশিক্ষণ শুরু করা উচিত।

পেশীতে টান ধরা বা মাসল ক্র্যাম্প আরও বেদনাদায়ক এবং যে কোনও সময়, যে কোনও লোকের হতে পারে। এমনকি ঘুমের মধ্যেও পেশীতে টান ধরে। শরীরে নুন, পটাসিয়াম, ম্যাগনেসিয়ামের ঘাটতি হলেই পেশীতে টান ধরে। অথবা হাইপারভেণ্টিলেশন বা অকারণে জোরে জোরে শ্বাস নিলেও পেশীতে টান ধরতে পারে। বেশি করে ফল ও সব্‌জি খাওয়া উচিত। বেশি নুন খেলে উল্টো ফল হতে পারে। দেহের স্বাভাবিক লবণ ধরে রাখার ক্ষমতা চলে যেতে পারে। যদি খুব ঘনঘন পেশীতে টান ধরে তাহলে ডাক্তার দেখানো উচিত।

পেটের পেশীতে টান ধরাও অ্যাথলিটের ক্ষেত্রে সাধারণ ঘটনা। হাঁটুর বারবার ওঠানামা, দ্রুত শ্বাসপ্রশ্বাসের জন্য পেটের পেশীতে টান ধরতে পারে। অনেকসময় গ্যাসের জন্য হতে পারে। সুষম খাবার খেলে এই টান এড়ানো যেতে পারে। পেটের

পেশী জোরালো করার ব্যায়াম করলেও সুফল পাওয়া যায়। পেটের পেশীতে টান ধরলে প্রাথমিক চিকিৎসা হল হাতের আঙুল টান ধরা জায়গায় ঢুকিয়ে সামনের দিকে ঝুঁকে পড়ে নিশ্বাস ছাড়তে হবে। টান ছেড়ে গেলে আবার ব্যায়াম বা দৌড় শুরু করা যেতে পারে। ডাক্তারের কাছে ছোটার কোনও দরকার নেই।

অ্যাথলিটের দুঃস্বপ্ন হচ্ছে মাসল পুল। আমাদের দেহে পাঁচশোরও বেশি পেশী আছে। তারমধ্যে পাঁচ শতাংশ আঘাতপ্রবণ। 100 ও 200 মিটার যাঁরা দৌড়ান তাঁদের হ্যামস্ট্রিং ছিঁড়তে পারে। হাই ও লঙ জাম্পারদের কাফ এবং থ্রোয়ারদের কাঁধের পেশীতে আঘাত লাগতে পারে। এর কারণও আগে বলেছি। ঠিকভাবে গা না ঘামানো, অত্যধিক প্রশিক্ষণ, ভুলভাল প্রশিক্ষণ সূচি এবং বেঠিক খাদ্যাভ্যাস। সব কারণগুলিই এড়িয়ে যাওয়া সম্ভব। এজন্যই চ্যাম্পিয়ানদের চোট আঘাত কম লাগে। আঘাত লাগা পেশী নিয়ে দৌড়লে পেশীর অন্তুগুলি খুব বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। তখন সারতে অনেক বেশি সময় লাগে। ব্যথা নিরোধক ওষুধ বা পেইনকিলার না খেয়ে প্রথমেই প্রাথমিক চিকিৎসা করা উচিত। প্রাথমিক চিকিৎসার 4৮ ঘণ্টা পরে সেঁক দেওয়া উচিত। সেঁক দিলে রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায়। আঘাতপ্রাপ্ত পেশীর নিরাময়ের জন্য এই রক্ত চলাচল খুবই জরুরী। তারপর ব্যায়ামের মাধ্যমে আবার পেশী শক্ত করতে হবে। তড়িঘড়ি করে প্রশিক্ষণ শুরু করা ঠিক নয়। কারণ আঘাতপ্রাপ্ত পেশী স্বাভাবিক হতে কিছুটা সময় লাগে। যেমন হ্যামস্ট্রিং পুল হলে প্রথম প্রথম মাটিতে পা ফেলাও কষ্টসাধ্য হয়। স্ট্রেচিং এবং হাল্কা ব্যায়াম করলে হ্যামস্ট্রিং ধীরে ধীরে স্বাভাবিক হয়।

অ্যাথলিটের গোড়ালিতে আঘাত বেশি লাগে। শক্ত ট্র্যাকে বা রাস্তায় প্রশিক্ষণের সময় এই আঘাত বেশি লাগে। আঘাত লাগার পর সকালে ঘুম থেকে উঠে পা ফেলতে কষ্ট হয়। প্রচণ্ড ব্যথা লাগে। প্রথমেই প্রাথমিক চিকিৎসা করা উচিত। সঙ্গে পূর্ণ বিশ্রাম। ব্যথা কমলে ধীরে ধীরে স্ট্রেচিং। ওষুধ দিয়ে ব্যথা কমালে সাময়িক আরাম হবে ঠিকই। কিন্তু পরে জটিলতা দেখা দিতে পারে।

পড়ে গেলে বা ধাক্কা লাগলে হাঁটুতে আঘাত লাগে। এসব ক্ষেত্রে কার্টিলেজ ও লিগামেণ্ট ক্ষতিগ্রস্ত হয়। সময় নষ্ট না করে এই সব আঘাতের ক্ষেত্রে অর্থোপেডিককে দেখানো দরকার। প্রয়োজনে অস্ত্রোপচার করতে হতে পারে।

হাঁটুর পিছনদিকে ব্যথা, ফুলে যাওয়াকে অ্যাথলেটিক্সের ভাষায় বলে রানারস নি (knee)। আঘাত থেকে নয়, গঠনগত ত্রুটির জন্যই এরকম হয়। আগে এরকম হলে কর্টিসন ইঞ্জেকশন দেওয়া হত। কারণ তখন ধারণা ছিল কার্টিলেজ নরম হলে এই উপসর্গ দেখা দেয়। কিন্তু বর্তমান চিকিৎসা হল অর্থোটিকস ব্যবহার। এটা আর কিছুই নয়, জুতোয় কিছু বিশেষ ব্যবস্থা করে দেওয়া যাতে পায়ের গঠনগত ত্রুটি দূর হয়।

অ্যাথলিটের সবথেকে বড় খরচ হল শু'-এর ক্ষেত্রে তাই আগে থেকে দেখে

নেওয়া উচিত শু ঠিকঠাক আছে কিনা। আমি ক্রীড়া চিকিৎসক নই। আমি শুধু নিজের অভিজ্ঞতার কথা বলতে পারি। আমি যখন প্রতিযোগিতায় নেমেছি তখন এতসব জানতাম না। ফলে আমার হ্যামস্ট্রিং পুল, রানারস নি সবই হয়েছে। আমি চাই না যে তরুণ অ্যাথলিটদেরও তা হোক। তাই আমি সহজ ভাষায় চোট আঘাত নিয়ে লিখলাম, যাতে অ্যাথলিট এবং কোচ দুজনেই বুঝতে পারেন। আমি তরুণ অ্যাথলিটদের সচেতনতা বাড়াতে চাই। তারা যাতে সচেতন হয়ে চোট আঘাত এড়াতে পারে সেটাই আমার উদ্দেশ্য। তাই কী ধরনের যত্ন নিতে হবে সে বিষয়ে বিস্তারিত জানালাম।

5

অ্যাথলিটের খাদ্যাভ্যাস

1912 সাল থেকেই বিশ্ব রেকর্ডের খতিয়ান রেখে যাচ্ছে ইন্টারন্যাশনাল অ্যামেচার অ্যাথলেটিক ফেডারেশন। দেখা যাচ্ছে নতুন বিশ্বরেকর্ড যিনি করছেন তিনি আগের রেকর্ডধারীর থেকে 2 শতাংশ বেশি এগিয়েছেন। 1968-তে মেক্সিকো অলিম্পিক্সে বব বিমনের লঙ্ জাম্পের মতো ব্যতিক্রম অবশ্যই আছে। যেমন চিনের দূরপাল্লার মহিলা দৌড়বিদ কিউ ইয়ুনশিয়া এবং ওয়াং জুনশিয়া। '93 সালে বিশ্বকে স্তম্ভিত করে 1500 মিটারে কিউ 3:52.57 রেকর্ড ভেঙে নয়া রেকর্ড করে 3:50.46-এ দৌড়ে। 3000 মিটারের ক্ষেত্রে ও কিউ 8:22.62-র রেকর্ড ভাঙে 8:06.11 সময় করে। 10 হাজার মিটারে ওয়াং 30:13.74-র জায়গায় 29:31.78 সময় করে নতুন রেকর্ড করে।

এক পশ্চিমী মহিলা চ্যাম্পিয়ান বলেছিলেন, 'আমার স্বপ্ন আমার চোখের সামনে ভেসে গেল।' অন্যজন বলেছিলেন, 'আমি বিস্মিত। ওরা শুধু রেকর্ড ভাঙেনি, গুঁড়িয়ে দিয়েছে।' অন্যরা সন্দিগ্ধ। লিন জেনিংস যেমন বলেছিলেন, 'আমি বিশ্বাস করি এর ভিতরে বেআইনি কিছু আছে।' মেরি স্লানির মতে, 'ওরা নিশ্চয় কোনও ওষুধ বা কেমিক্যাল ব্যবহার করেছে। তাই ফলাফল আইনসঙ্গত নয়।'

কিন্তু কিউ এবং ওয়াং, স্টুটগার্ট এবং বেজিংয়ে ইন্টারন্যাশনাল অ্যামেচার ফেডারেশনের নেওয়া যাবতীয় ড্রাগ পরীক্ষায় পাস করেছে। চিনের জাতীয় গেমসও চারবছর পরপর হয়। প্রচুর আর্থিক পুরস্কারও থাকে। ফলে অনেক চিনা অ্যাথলিট অলিম্পিক্সের থেকেও এই জাতীয় গেমসে সাফল্য চায়। '93 সালে ছ'জন চিনা মহিলা অ্যাথলিট জাতীয় গেমসে বিশ্বরেকর্ড করেছে। ড্রাগ পরীক্ষাতেও তারা সকলে উত্তীর্ণ। প্রাচীন চিনা প্রবাদ হল 'চোরেরাই সবসময় বড় গলায় চিৎকার করে চুরি বন্ধ কর।' পশ্চিমী অ্যাথলিটদের চিৎকার দেখে এই প্রবাদের কথাই মনে হচ্ছে।

যখন ড্রাগ টেস্টে কিছু পাওয়া গেল না, তখন চিনা মহিলা অ্যাথলিটদের খাদ্যাভ্যাস খুঁটিয়ে পরীক্ষা করা হতে থাকল। পশ্চিমী দেশগুলি এই খাদ্যাভ্যাস অণুবীক্ষণের তলায় ফেলল এবং সংবাদপত্রগুলি নিজস্ব সিদ্ধান্তে চলে এল। কিন্তু এবারও কিছু পাওয়া গেল না। নতুন বলতে শুধু একটা ভেষজের ব্যবহার, চিনে যা হাজার বছর

ধরে লোকে ব্যবহার করে আসছে। এই ভেষজ আমেরিকাতেও যে কোনও চিনা দোকানে পাওয়া যায়। তবু পশ্চিমি সংবাদপত্রগুলি লিখল, 'এক ক্যান ভর্তি পোকা চিনের মহিলা অ্যাথলিটদের 'মা-র সেনাবাহিনীতে' পরিণত করেছে।' কিন্তু বারবার পরীক্ষা করেও এই ভেষজের মধ্যে বেআইনি কিছু পাননি পরীক্ষকরা। আমাদের মতো চিনেও আয়ুর্বেদের বহুল প্রচলন আছে। সুতরাং খাবার এবং ওষুধে ভেষজের ব্যবহারও সেখানে অনেক বেশি। বস্তুত, পশ্চিমের স্বাস্থ্য সচেতন এবং দূরদৃষ্টিসম্পন্ন ক্রীড়াবিদরা এখন নিয়মিত ভেষজ ব্যবহার করেন।

চ্যাম্পিয়ান অ্যাথলিটের কোনও একটি নির্দিষ্ট খাদ্যতালিকা নেই, যা অনুসরণ করলে ম্যাজিকের মতো ফল দেবে।

পশ্চিমী দেশগুলিও ঠিক করে উঠতে পারেনি কোন খাবার ভাল, কোন খাবার খারাপ। মাঝে মধ্যেই বিজ্ঞানীরা গবেষণাগারে পরীক্ষা চালিয়ে এমন খাবার খেতে বলেন যা হয়ত চলতি খাদ্য তালিকার সম্পূর্ণ উল্টো। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে পাবলিক হেলথ সার্ভিস প্রথমে বলেছিল, স্যালমন মাছ খাওয়া উচিত নয়। কারণ স্যালমন মাছ বেশি তৈলাক্ত এবং হৃদ্‌যন্ত্রের পক্ষে ক্ষতিকারক। তারপর এস্কিমোদের খাদ্যাভ্যাস খতিয়ে দেখেন হেলথ সার্ভিসের ডাক্তাররা। এস্কিমোরা প্রচুর তৈলাক্ত মাছ খায়, তুলনায় শাক সব্জি, ফল কম খায়। কিন্তু এস্কিমোদের দেহে কোলেস্টোরেলের পরিমাণ কম। তাদের হৃদ্‌রোগও খুব ও কম হয়। এরপর হেলথ সার্ভিসও আগের রায় বদলে ফেলে। নতুন সমীক্ষা অনুযায়ী তৈলাক্ত মাছের মধ্যে থাকে রাসায়নিক যৌগ ওমেগা-3, যা থাকলে দেহে রক্ত দলা পাকায় না। তাছাড়া এর অন্যান্য গুণাগুণও আছে। তাই অ্যাথলিটদের খাদ্যতালিকায় আবার ঠাঁই পেয়েছে স্যালমন, ম্যাকারেল, টিউনার মতো সুস্বাদু তৈলাক্ত মাছ।

আমরা কয়েক হাজার বছর ধরে খাবারের সঙ্গে দই খাই। পশ্চিমে দইয়ের চল হয়েছে কিছুদিন হল। ছ'য়ের দশকে আমেরিকানরা দক্ষিণ রাশিয়ার (বর্তমানে জর্জিয়ার), আবখাসিয়ার দীর্ঘজীবী লোকেদের খাদ্যতালিকা জানতে পারে। বলা ভাল, সাবেক সোভিয়েত ইউনিয়ন ধনতান্ত্রিক পশ্চিমকে দেখিয়ে দিতে চেয়েছিল, উন্নত রাজনৈতিক ও সামাজিক ব্যবস্থার জন্য আবখাসিয়ার লোকেরা দীর্ঘজীবী হয়। আবখাসিয়ার লোকেরা সাধারণত 120 থেকে 130 বছর বাঁচে। তারা বাড়িতে পাতা দই, নিজেদের ক্ষেতের সব্জি, দুগ্ধজাত অন্য জিনিস এবং সামান্য পরিমাণে মাংস খায়। এরপরই আমেরিকার সুপার বাজারে দইয়ের প্যাকেটে ছেয়ে গেল। আমাদের উৎপাদকরা একটি বিজ্ঞাপন দেখিয়ে এই বাজারেও সিংহভাগ দখল করেছিল। বিজ্ঞাপনটি হল ৪9 বছরের তরুণ আবখাসিয়ান দই খাচ্ছে এবং তার গাল টিপে দিচ্ছে 115 বছর বয়সী মা।

তরুণ অ্যাথলিটদের কোনও ম্যাজিক খাদ্যতালিকা নেই। স্বাস্থ্যকর, সুষম আহার দরকার এবং যা কিনা সেই অ্যাথলিটের সাধ্যের মধ্যে থাকবে। খাবার সুস্বাদু হতে

হবে এবং খাবার পর যেন তৃপ্তি হয়। অন্যথায় শরীর সচেতন পশ্চিমী মহিলারা যা করেন সেই পথেই চলতে হবে। অর্থাৎ সুষম খাবার ছেড়ে ক্ষতিকর খাবার খাওয়ার ঝোঁক বাড়বে। অ্যাথলিটকে কিন্তু ঠিক খাবারই খেতে হবে। তাই আমি এখানে সংক্ষেপে খাবারের গুণাগুণ এবং কী পরিমাণে খাওয়া উচিত সে বিষয়ে আলোচনা করছি।

— দেহতন্তু গঠনের জন্য এবং শক্তি সঞ্চয় করে রাখার জন্য দরকার প্রোটিন। মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, চিড়ে প্রচুর প্রোটিন আছে। নিরামিশাষীরা শাক, বিন, মটরশুটি, বাদাম এবং দুধে প্রোটিন পাবেন। খাবারের মধ্যে 10 থেকে 15 শতাংশ প্রোটিন থাকতে হবে। অনেকে প্রয়োজনের তুলনায় দ্বিগুণ থেকে তিনগুণ প্রোটিন খান। বাড়তি প্রোটিন কিন্তু চর্বিতে রূপান্তরিত হয়। অ্যাথলিটের কিন্তু প্রয়োজনের থেকে বেশি প্রোটিন নেওয়া উচিত নয়।

— কার্বোহাইড্রেট দেহে শক্তি যোগায়। দেহের প্রাথমিক জ্বালানি হল কার্বোহাইড্রেট। ভাত, রুটি, ফল, সব্জি এবং আঁখে প্রচুর পরিমাণে কার্বেহাইড্রেট আছে।

— শক্তি সঞ্চয়ের জন্য দরকার হয় চর্বি বা ফ্যাটের। দেহের বৃদ্ধির জন্যও চর্বি দরকার। মাখন, মার্জারিন, ঘি, ভোজ্য তেল, মাংস দুগ্ধজাত জিনিসে অঢেল ফ্যাট রয়েছে। বেশি এ ধরনের খাবার খেলে অবশ্য নানান অসুখ হতে পারে।

— দেহের সার্বিক বৃদ্ধির জন্য দরকার ভিটামিন। খাদ্য থেকে শক্তির রূপান্তরে, স্নায়ুর স্বাভাবিক কাজকর্মের জন্য, পেশী গঠনে চাই ভিটামিন। স্বাভাবিক খাদ্যগ্রহণের পরে ভিটামিন খেলে কোনও ক্ষতি হয় না। অন্তত অ্যাথলিটের ক্ষেত্রে তো হয় না। দুধ, ফল, সব্জি, ভাত, রুটি, মাংস, মাছ, শাক থেকে প্রয়োজনীয় সব ভিটামিন পাওয়া যায়।

— বিভিন্ন ধাতু শরীরে অসংখ্য জরুরী কাজ করে। দেহের পক্ষে ক্যালসিয়াম খুব জরুরী। দাঁত এবং হাড় শক্ত করতে ক্যালসিয়াম দরকার, রক্তের জন্য জরুরী লোহা, অক্সিজেন এবং কার্বনডাইঅক্সাইড বহন করে।

— দেহের দুই তৃতীয়াংশই জল। পানীয় জল, ফল এবং সব্জি থেকে জল পাওয়া যায়। প্রচুর পরিমাণে জল ও ফল খাওয়া উচিত।

এই তালিকা পড়ে প্রত্যেক গুণাগুণ এবং ক্যালরি মাপতে যাবেন না। দুধ, ফল, সব্জি, ভাত বা রুটি, মাছ বা মাংস, নিরামিশাষীদের জন্য মটরশুটি, বিন, শাক খেলেই প্রয়োজনীয় সবকিছুই পাওয়া যাবে।

আমার মা 42 বছর বয়সে স্বামীকে হারান। ছয় থেকে আট বছরে বয়সী ছয় ছেলে। তাই তিনি আমাদের নিয়মিত দুধ, ডিম দিতে পারতেন না। প্রতিদিন সকালে এক মগ ভর্তি পরিজ দিতেন। আমি অ্যাথলিট ছিলাম বলে মাল্টি ভিটামিন ট্যাবলেট

খেতাম। মধ্যাহ্নভোজ, নৈশভোজেও মিষ্টি বা চর্বি জাতীয় খাবারের বাহুল্য ছিল না। তবু আমাদের ছয় ভাইয়ের সুস্বাস্থ্য ছিল শহরে আলোচনার বিষয়। বারবার অনুরোধের পর আমার হাইস্কুল পাশ করা মা 'আপনার খাবার এবং আপনি' বলে একটি বই লিখে ফেলেন। 10 টাকা দামের এই ছোট বইয়ের তিনটি মুদ্রণ হয়েছিল। আমি মনে করি খাবার দাবার নিয়ে 50 বছর আগে মায়ের দৃষ্টিভঙ্গি আজও প্রাসঙ্গিক। বইয়ের অংশবিশেষ আমি উদ্ধৃত করছি। সবথেকে বড় কথা এই বই লেখা হয়েছিল ভারতীয়দের জন্য। মা লিখেছেন,

> শুধু খাবার খেয়ে গেলেই পুষ্টি হবে এই ধারণা ভুল। যখন খাদ্যগুণ শরীর ব্যবহার করে তখন তাকে আমরা বলি পুষ্টি। খাবার হচ্ছে পুষ্টির হাতিয়ার। খাদ্য সম্পর্কে জ্ঞান থাকলে জীবনের উপর প্রভুত্ব করা যায়।
>
> কেক-এর যেমন নানা উপকরণ আছে, খাবারেরও সেরকম নানা উপকরণ রয়েছে। এগুলি হল:
>
> (1) কার্বোহাইড্রেট — শক্তির জন্য।
>
> (2) প্রোটিন — দেহ গঠনের জন্য।
>
> (3) ক্যালসিয়াম — হাড়, দাঁতের গঠনের জন্য।
>
> (4) লোহা — রক্তের জন্য।
>
> (5) ভিটামিন এ — দৃষ্টিশক্তি, চামড়া ও মেমব্রেনের জন্য।
>
> (6) ভিটামিন সি — দাঁত, মাড়ি ও রক্তনালিকার জন্য।
>
> (7) ভিটামিন ডি — হাড় ও দাঁতের জন্য।
>
> খাদ্যের এই উপকরণগুলিকে বলে পৌষ্টিক উপকরণ এগুলি একসঙ্গে খেলে সুষম খাওয়া হবে। খাদ্য দেহের বৃদ্ধি, আকার, শক্তি, সুখ, প্রাপ্তির ইচ্ছে ও চেষ্টাকে প্রভাবিত করে। সুস্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবনের জন্য খাবার চাই। খাদ্যই প্রাথমিক ওষুধও বটে।

সুষম খাবার —মূল পাঁচটি

(1) ভাত, রুটি প্রভৃতি।

(2) ডাল।

(3) দুধ ও দুগ্ধজাত জিনিস।

(4) শাক সব্জি এবং ফল।

(5) তেল এবং চর্বিজাতীয় জিনিস।

হাজার হাজার ভারতীয় এই মূল পাঁচটি খাবার খেতে পারে না বা এটা তাদের সাধ্যের বাইরে। ভাত-রুটির সঙ্গে শাকসব্জি খেলেও পুষ্টি আসবে।

রান্নাঘরেই হত্যা

যখন তাজা শাকসব্জি ফেলে রেখে বাসি করেন, বেশি ভাজেন; বেশি রান্না করেন তাহলে আপনি তাজা সব্জিকে হত্যা করছেন। ঈশ্বর আমাদের ভাল খাবার দিয়েছেন, আর শয়তান দিয়েছে খারাপ রাঁধুনি। খারাপ স্বাস্থ্যের অন্যতম কারণ হল খাবার তৈরির ভুল প্রক্রিয়া।

সঠিক পদ্ধতি জেনে রাখুন —

(1) ভাত সেদ্ধ করে জল বা মাড় ফেলবেন না। মাড় স্যুপ বা ঝোলে দিন।

(2) জল ফুটিয়ে সব্জি দিন এবং ঢাকা দিয়ে রাঁধুন। ঠাণ্ডা জলে সব্জি ছাড়বেন না।

(3) সব্জি রান্নার ক্ষেত্রে অযথা বেশি জল দেবেন না। পরিমাণ মতো জল দিয়ে রাঁধুন।

(4) সব্জি সেদ্ধ করে বাড়তি জল ডালে দিন।

(5) মুলোর মতো সব্জির উপরের অংশও ফেলবেন না, রান্না করুন।

(6) রান্নায় সোডা দেবেন না। সোডা সব ভিটামিন নষ্ট করে।

(7) সব্জি বেশিক্ষণ ধরে রাঁধবেন না।

(৪) রান্না হওয়ার কিছুক্ষণের মধ্যে খাবার খেয়ে ফেলুন।

(9) সব্জি সবসময় ঠাণ্ডা, শুকনো জায়গায় রাখুন।

(10) সব্জির উপরের ছাল সযত্নে ছাড়িয়ে নিন।

(11) খাবার নরম হওয়া পর্যন্ত রাঁধুন। তার বেশি নয়।

(12) সব্জি বড় বড় টুকরো করে কাটবেন।

আমার মা খাবারের সরল সত্যগুলি সহজভাবে লিখেছেন। এগুলি অনুসরণ করা উচিত।

অবশ্য এটা ঠিক যে প্রশিক্ষণের সময় অ্যাথলিটের বাড়তি ক্যালরি দরকার। সেজন্য দিনে তিনবার ভরপেট খাওয়া উচিত। প্রাতঃরাশ, ভাল করে এবং বেশি করে করা উচিত। কারণ সারারাত বিশ্রামের পর সকালে শরীর খাবার নেওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকে।

রাজার মতো প্রাতঃরাশ খাবে, ভদ্রলোকের মতো মধ্যাহ্নভোজ এবং ভিক্ষুকের মতো নৈশভোজ। কিন্তু অনেকেই এই রুটিন মেনে চলেন না। প্রাতঃরাশ না করা খুবই খারাপ, যেমন খারাপ বেশি খাওয়া। অনেকে কম খান। কিন্তু দিনে অন্তত ছ'বার খান। এতে কিন্তু শরীরের ক্ষতি হয় না। বরং দেহ আরও ভালভাবে ক্যালরি বের করে নিতে পারে। দিনে একবার বেশি খাওয়া খুব খারাপ অভ্যেস। যদি চাপে পড়ে একবার বেশি করে খেতে হয় তাহলে পরের বার কম খাওয়া উচিত। তবে একদিন খুব বেশি খেয়ে পরের দিন কম খাওয়া ঠিক নয়। এরফলে খাবার হজম হবে না। 24 ঘণ্টায় উপযুক্ত ক্যালরি যাতে শরীরে যায় সেদিকে নজর রাখতে হবে।

প্রশিক্ষণ এবং প্রতিযোগিতায় নামার সময় একজন অ্যাথলিটের দিনে 3 হাজার ক্যালরি দরকার। বেশি ইভেন্টে নামলে বা কঠোর প্রশিক্ষণ নিলে এর পরিমাণ আরও বাড়বে। কারণ, কঠোর পরিশ্রম করতে গেলে বেশি ক্যালরি দরকার। বেশি পরিশ্রম করলে পেশীর তন্তু ক্ষতিগ্রস্ত হয়। তাই প্রশিক্ষকরা দৈনিক প্রশিক্ষণে একবার কঠোর প্রশিক্ষণ সূচি নিলে পরেরবার হাল্কা নেন। ঠিকঠাক খাবার খেলে ওজনের হ্রাস-বৃদ্ধি

হবে না, তাড়াতাড়ি ক্লান্ত হয়ে পড়বে না, দিনের বেলা গা ম্যাজম্যাজ করবে না।

তোমার জীবনধারার সঙ্গে মানানসই, অ্যাথলিট জীবনের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ সঠিক আহার করতে হবে। এই খাবার খেলে পুষ্টি হবে। নিজের পছন্দমতো এবং যা তোমার দেহে সইবে তেমন খাবারই খাওয়া উচিত। বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার পরামর্শদাতা বিশেষজ্ঞ প্যানেলের সদস্য এবং মাদ্রাজের প্রবীণ চিকিৎসক অধ্যাপক সাম জি পি মোজেস দক্ষিণ ভারতীয় খাবারের একটা তালিকা তৈরি করেছেন।

দক্ষিণ ভারতীয় নিরামিষ খাবার	ক্যালরি
এক প্লেট ভাত	250
দুটি ইডলি	140
একটি সাদা ধোসা	120
একটি মসালা ধোসা	220
দুটি পুরি	140
দুটি চাপাটি	200
এক প্লেট সাদা উপ্‌মা	155
একটি পরোটা	300
এক কাপ সম্বর	80
এক কাপ ভেজিটেবল কারি	120
এক কাপ রসম	30
দুটো বড়া	100
তিনটে পাপড়	80
এক কাপ চা	65
এক কাপ কফি	80
এক গ্লাস দুধ	300
এক কাপ বাটার মিল্ক	40
এক কাপ দই	110

আমি অধ্যাপক মোজেসের সঙ্গে নিরামিশাষী দক্ষিণ ভারতীয় অ্যাথলিটের খাদ্যতালিকা নিয়ে আলোচনা করেছি। তিনটি প্রধান খাবার এবং মাঝখানে দুটি হাল্কা খাবারের তালিকা করে দিয়েছেন তিনি।

প্রাতঃরাশ	ক্যালরি
একটি কলা	100
পরিজ (দুধ বা বাটার মিল্ক দেওয়া)	600
একটি মসালা ধোসা বা দুটি সাদা ধোসা বা চারটি ইডলি এবং সম্বর বা এক প্লেট উপ্‌মা বা দুটি পুরি-আলুর তরকারি	250
এক গ্লাস দুধ	300
	1250

11টা-র সময় হাল্কা জলখাবার	
100 গ্রাম চিনেবাদাম	155
এক কাপ কফি	80
	235

মধ্যাহ্ন ভোজ	
তাজা সব্জি, ভিনিগারে ভেজানো লেটুস পাতা	300
এক প্লেট ভাত	250
এক কাপ সম্বর বা ভেজিটেবল কারি	80
রান্না তরিতরকারি বা ডাল	80
এক কাপ রসম	30
এক কাপ দই	110
	850

বিকালে জলখাবার	
দুটি বিস্কিট	50
এক কাপ চা	65
	115

নৈশভোজ	
দুটি চাপাটি বা উপ্‌মা	200
সব্জি	120
এক কাপ দই দরকার	110
একটি আপেল	45
	475

এইসব খাবারে খুব বেশি পরিমাণে নুন, চিনি বা তেল যেন না দেওয়া হয়। এই তালিকামতো খাবার খেলেই একজন অ্যাথলিট প্রয়োজনীয় 3 হাজার ক্যালরি শক্তি পাবে। যদি আরও বেশি ক্যালরি দরকার হয় তাহলে আরও তাজা ফল সব্জি খেলেই হবে। একই ধরনের খাবার খেতে খেতে একঘেয়েমি আসতে পারে। এই একঘেয়েমি কাটাতে পারেন ভারতীয় রাঁধুনিরা।

আমিষ খাবারের ক্যালরির পরিমাণও এখানে দেওয়া হল।

	ক্যালরি
একটি ডিম	75
দুটি বড় মুরগির মাংসের টুকরো	160
পুরু দু টুকরো মাছ	160
এক প্লেট পাঠার মাংস	340
এক প্লেট মাটন বিরিয়ানি	680

ঘি ছাড়া নান, চাপাটি, রুটি অ্যাথলিটের পক্ষে ভাল। তন্দুরি চিকেন, ডাল, সামুদ্রিক মাছ, শশা এবং দই বা রায়তাও উপকারী। দক্ষিণ এবং উত্তর ভারতে নানা ধরনের সুস্বাদু পদ হয় এবং একজন অ্যাথলিট ঘুরিয়ে ফিরিয়ে নানা পদ খেতেই পারে।

পশ্চিমী দেশগুলিতে মাছ-মাংস অত্যধিক পরিমাণে খাবার প্রবণতা রয়েছে। এর ফলে দেহে বেশি প্রোটিন চলে যায় যা অনেকসময়ই স্বাস্থ্যহানি ঘটায়। বেশি মাংস না খেয়ে ফল, সব্জি খাওয়া দরকার। তাতে অ্যাথলিটের উপকার হবে। একাধিক সমীক্ষায় দেখা গিয়েছে, বেশি প্রোটিনযুক্ত খাবার খেলেই অ্যাথলিটের প্রতিযোগিতায় ফল ভাল হয় না। অবশ্য অনেক মহান অ্যাথলিট মনে করেন, প্রোটিনযুক্ত খাবার বেশি খাওয়ায় তাঁদের শক্তি বেড়েছে। এই বিশ্বাসের জন্যই হেভিওয়েট বক্সার মহম্মদ আলি লড়াইয়ের তিনঘণ্টা আগে বড় একটুকরো মাংস খেতেন।

প্রতিযোগিতায় খালিপেটে নামা সবথেকে ভাল। কারণ ভর্তি পেট সাধারণত পেশীর সঙ্গে হৃৎপিণ্ডে রক্ত সরবরায়ের ক্ষেত্রে প্রতিযোগিতায় নামে। যথেষ্ট পরিমাণে রক্ত সরবরাহ না হলে পেটে খিঁচুনি ধরতে পারে। প্রতিযোগিতায় নামার তিন ঘণ্টা আগে সহজপাচ্য, বেশি ক্যালরিযুক্ত খাবার খাওয়া উচিত। আমাদের গরম দেশে ব্যায়ামের দশ মিনিট আগে এক গ্লাস জল খাওয়া দরকার। আমাদের দেহে 30 লাখ ঘর্মগ্রন্থি আছে। বেশি ব্যায়াম করলে এইসব গ্রন্থি থেকে প্রচুর পরিমাণে জলীয় পদার্থ নির্গত হয়। একজন ম্যারাথন দৌড়বিদের দেহ থেকে 150 আউন্স জলীয় পদার্থ বের হয়। দৌড়ের মধ্যে বারবার তাঁর জল খাওয়া উচিত। জলের পরিমাণ যেন খুব বেশি না হয়। গরমের দিনে প্রশিক্ষণের সময় একজন অ্যাথলিটের 15 মিনিট পরপর জল

খাওয়া উচিত। গরম আবহাওয়ায় সল্ট ট্যাবলেট খেলে খিঁচুনি ধরে না বলে ভুল ধারণা চালু আছে। ঘামলে নুনের থেকে বেশি পরিমাণে জল বেরিয়ে যায়। ফলে রক্তে সোডিয়াম বা নুনের পরিমাণ তখন বেশি থাকে। এর উপরে গরমের দিনে আরও নুন খেলে হৃদ্‌রোগের সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

অ্যাথলিটের শরীরে নুন দরকার, তবে অ্যানাবলিক স্টেরয়েডের মতো নুন নয়। সিওল অলিম্পিক্সে দ্রুততম পুরুষ বেন জনসন এই ভুলটাই করেছিল। ফলে কয়েক ঘণ্টার মধ্যেই পদক কেড়ে নেওয়া হয় জনসনের। অ্যানাবলিক স্টেরয়েড তার শক্তিকে বাড়িয়ে দিয়েছিল। তাঁর ক্লাবের কোচ চার্লি ফ্র্যান্সিস জানিয়েছেন, 1977 সালে বেন জনসন ছিলেন ছোট্টখাট্ট, রোগা, 42 কেজি ওজনের ছেলে। 10 বছরের মধ্যেই কী অদ্ভুত পরিবর্তন বেনের। শক্তপোক্ত চেহারা ফুলে ফুলে ওঠা পেশীর অ্যাথলিট। কিন্তু তাঁর প্রশিক্ষক ভুলে গিয়েছিলেন মাদক পরীক্ষায় সব ধরা পড়ে যাবে। তাই কক্ষনও, কোনও পরিস্থিতিতেই স্টেরয়েড নিতে যেও না। তাহলে শুধু নিজের অ্যাথলিট জীবনই নয়, ভবিষ্যৎ স্বাস্থ্যও তুমি নষ্ট করে ফেলবে।

এই অধ্যায় শেষ করার আগে আবার বলছি, অ্যাথলিটের জ্বালানি হচ্ছে কার্বোহাইড্রেট। তাই ভাল করে ভাত, রুটি, সব্জি ও ফল খাও। প্রতিযোগিতায় নামার আগে নিজের পছন্দসই খাবার খেও। তাহলে মানসিক দিক দিয়ে তুমি তৃপ্ত থাকবে। এই তৃপ্তি তোমার আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে দেবে।

দ্বিতীয় পর্ব

অ্যাথলিটের প্রশিক্ষণ

6

স্প্রিন্ট

100 ও 200 মিটার দৌড়

	বিশ্বরেকর্ড (সেকেণ্ড)	ভারতীয় রেকর্ড (সেকেণ্ড)	পিছিয়ে পড়ে (মিটার)
পুরুষ			
100 মিটার	9.85	10.30	4
200 মিটার	19.72	20.70	9
মহিলা			
100 মিটার	10.49	11.39	8
200 মিটার	21.34	23.27	17

মূল কৌশল

ক্রাউচ স্টার্টের জন্য জেসি ওয়েন্স স্টার্টিং লাইন বা শুরুর রেখার সামনে 20 সেণ্টিমিটার এবং পিছনে 51 সেণ্টিমিটার জমি স্টার্টিং ব্লক এবং রিয়ার ব্লক হিসাবে ব্যবহার করতেন। 1950 পর্যন্ত জমিটাকে এইভাবে ব্লকে ভাগ করে নেওয়াই ছিল রীতি। জেসি ওয়েন্সের 20 বছর পরে অলিম্পিকে 100 ও 200 মিটারে স্বর্ণপদক বিজয়ী ববি মরো ব্লকের মাপটা পাল্টে দিলেন। মরো স্টার্টিং লাইনের সামনে 53 সেণ্টিমিটার জমি স্টার্টিং ব্লকের জন্য এবং পিছনে 89 সেণ্টিমিটার জমি রিয়ার ব্লক হিসাবে ব্যবহার করলেন। এভাবে স্টার্ট নেওয়ার নাম অর্থোডক্স স্টার্টিং।

ক্রাউচ স্টার্টের উদ্দেশ্য হল, পা দুটিকে দেহের পিছনে রেখে দৌড় শুরুর সঙ্গে সঙ্গে সামনের দিকে ছিটকে বেরিয়ে যাওয়া। দেহ এখানে সামনের দিকে যাবে, উপরের দিকে উঠবে না। ক্রাউচ স্টার্টে সামনের দিকে বেরনোর দিকেই জোর দেওয়া হয়। এই লক্ষ্য পূরণের উপরেই ক্রাউচ স্টার্টের সাফল্য নির্ভর করছে। অ্যাথলিট কত তাড়াতাড়ি স্টার্টিং ব্লক থেকে ছিটকে বেরোতে পারছে সেটা বড় কথা নয়, বড় কথা

হল কতটা দক্ষতার সঙ্গে সে সামনের দিকে যেতে পারছে। অর্থোডক্স স্টার্টের ক্ষেত্রে দেহের ব্যালেন্স আরও ভালভাবে থাকে। হাত ও পা দ্রুত কাজ করতে শুরু করে। এর ফলে শরীরও দৌড়ের জন্য ঠিকঠাক জায়গায় চলে আসে। এখন অধিকাংশ দৌড়বিদই অর্থোডক্স স্টার্ট নেন, তাদের শারীরিক চাহিদা অনুযায়ী তাঁরা ব্লক ভাগ করে নেন।

যখন অ্যাথলিট লম্বা লম্বা পা ফেলে দৌড়চ্ছে তখন শরীর সোজা থাকে, সামনের দিকে ঝোঁকে না। চ্যাম্পিয়ানদের ছবি দেখলেই ব্যাপারটা বুঝতে পারবে। তাঁদের শরীরের উপরিভাগ ট্র্যাকের উপর সোজা থাকে, একেবারে 90 ডিগ্রি অবস্থানে। ফলে তাঁরা সহজে হাঁটু ওঠাতে পারেন, লম্বা লম্বা পা ফেলতেও সুবিধা হয়। তবে গ্রেট চ্যাম্পিয়ানরা কৌশলের অদলবদল ঘটান। 1992 থেকে 200 এবং 400 মিটার দৌড়ে অপ্রতিদ্বন্দ্বী এবং 94-তে 100 মিটারেও প্রতিদ্বন্দ্বিতায় নামা মাইকেল জনসন দেহটা সামান্য পিছনে ঝুঁকিয়ে দৌড়ান ও ছোট ছোট কিন্তু অসম্ভব দ্রুত পা ফেলেন।

হাতের আন্দোলনের ক্ষেত্রেও চ্যাম্পিয়ানদের কৌশলে তারতম্য ঘটে। কার্ল লুইস সোজা কাঁধ থেকে কোমর পর্যন্ত হাত নামান। অনেকে এত সোজাসুজি হাত নামান না। তবে যে দিকেই হাত ওঠানামা করুক, তা সাধারণত খুব দ্রুত ওঠানামা করে। পায়ের থেকেও দ্রুত। এই ছন্দোবদ্ধ আন্দোলন সত্যিই দেখার মতো। তাই 100 মিটার দৌড় হচ্ছে গ্ল্যামার ইভেন্ট।

চ্যাম্পিয়ানরা তীব্র গতিতে দৌড়ের মধ্যে রিল্যাক্সড থাকার কৌশলও আয়ত্ত্ব করেন। ক্রাউচ স্টার্টে একবার সবথেকে বেশি গতি তোলার পর অ্যাথলিট তা বজায় রাখার চেষ্টা করে। এটা নির্ভর করছে কার্ডিওভাসকুলারের গঠন এবং পেশীর রিল্যাক্সড থাকার ক্ষমতার উপর। তবে 100 মিটারের থেকেও 200 মিটারে এই গতিবেগ বজায় রাখার গুরুত্ব বেশি। আগের অধ্যায়ে রিল্যাক্সেশন নিয়ে আলোচনা করেছি। প্রশিক্ষণ এবং প্রতিযোগিতায় অণুশীলন করে এই ক্ষমতা আয়ত্ত্ব করতে হবে।

কিছু দৌড়বিদ দৌড় শেষে টেপ বুক দিয়ে ছুঁতে চান, অনেকে আবার কাঁধ বাড়িয়ে দেন। তবে সব ক্ষেত্রেই সময়ের ভগ্নাংশটুকু গুরুত্বপূর্ণ। টেপ ছোঁয়ার ব্যাপারেও তাই প্রচুর অণুশীলন দরকার। আমি অবশ্য টেপের মধ্য দিয়ে সোজা দৌড়ে যেতাম। আমার মনে হয় টেপ ছোঁয়ার আগে গতি না কমিয়ে একই গতিতে সোজা দৌড়ে যাওয়া উচিত।

প্রাথমিক ব্যায়াম

বিদেশে অ্যাথলেটিক প্রশিক্ষকরা দুটো শরীরবিদ্যার কথা প্রায়শই ব্যবহার করেন। তা হল অ্যানারোবিক এবং অ্যারোবিক। অ্যানারোবিক হচ্ছে হাওয়া বা যথেষ্ট পরিমাণ অক্সিজেন ছাড়াই বেঁচে থাকা এবং কর্মক্ষম থাকা। আর অ্যারোবিক মানে হাওয়া এবং অক্সিজেনের উপস্থিতিতেই শুধু কর্মক্ষম থাকা। 100 মিটার দৌড় হল 95 শতাংশই

অ্যানারোবিক। কারণ, একবার মাত্র শ্বাসপ্রশ্বাস নিয়ে প্রায় 60 মিটার পর্যন্ত একজন অ্যাথলিট দৌড়ায়। অনেক চ্যাম্পিয়ান একবার মাত্র শ্বাস নিয়ে পুরো 100 মিটার দৌড়ান। 100 মিটার দৌড়ের ক্ষেত্রেও কেন্দ্রীয় স্নায়ু ব্যবস্থার সীমাবদ্ধতার জন্য পুরো দূরত্ব সর্বোচ্চ গতিবেগে অতিক্রম করা সম্ভব হয় না। তাই প্রশিক্ষণের সময় শ্বাস নেওয়া এবং ছাড়ার ব্যাপারে অণুশীলনের উপরে সর্বোচ্চ গতিবেগ কতক্ষণ ধরে রাখা যাবে তা নির্ভর করে।

অ্যারোবিক দৌড়ে সর্বোচ্চ গতিবেগ বেশিক্ষণ ধরে রাখা যায়। কারণ এ ধরনের দৌড়ের সময় অক্সিজেনে ঘাটতি পড়ে না। দৌড়ের সময় দেহে যে বর্জ্য পদার্থ উৎপন্ন হয় তা দূর করতেও বাড়তি অক্সিজেন সাহায্য করে। ফলে ল্যাকটিক অ্যাসিড সহ অন্যান্য বর্জ্য পদার্থের পরিমাণ দেহে বাড়তে পারে না। ফলে দেহে সমতা বজায় থাকে এবং সাধারণত এই অবস্থাকে বলে স্টেডি স্টেট। দৌড়ের সময় যতটা অক্সিজেন প্রয়োজন ততটাই যদি শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে নেওয়া যায় তাহলে দেহে সমতা বজায় থাকে। হৃদ্‌যন্ত্রের গতি ঠিক থাকে। নাড়ির গতিও মিনিটে 130 থেকে 160-এর মধ্যে থাকে।

কিন্তু অ্যানারোবিক দৌড়ের সময় দেহে এই সমতা বজায় থাকে না। দ্রুত দৌড়ের জন্য বেশি অক্সিজেন লাগে এবং তা যোগান দেওয়া যায় না। এই অবস্থাকে বলা হয় অক্সিজেন ঋণাবস্থা। এই সময় অক্সিজেন ঘাটতির জন্য পেশী অন্ত্রতে ল্যাকটিক অ্যাসিডের পরিমাণ বেড়ে যায়। ফলে ক্লান্তি আসে। নাড়ির গতি মিনিটে 180-190 হয়ে যায়।

কণ্ডিশনিং ব্যায়াম বা শরীর

অ্যাথলিটের ক্যালেণ্ডারের দ্বিতীয় ভাগ জুলাই থেকে আগস্ট পর্যন্ত শরীরকে তৈরি রাখার জন্য বিভিন্ন ব্যায়াম করা দরকার। এটা অবহেলা করলেই চোট আঘাত লাগবে। দৌড়ে গতি কমে যাবে। শরীর তৈরি রাখলে দূরপাল্লার দৌড়ের জন্য পায়ের পেশী ও হৃদ্‌পিণ্ড ও তৈরি থাকবে। তাহলে পরে প্রশিক্ষণের মাধ্যমে দৌড়ে গতি আনা সম্ভব হবে। আমি এখানে দুধরনের ফার্টলেককে লিডিয়ার্ড এবং হোলমার প্রশিক্ষণের অঙ্গীভূত করতে চাই। আগে সাপ্তাহিক প্রশিক্ষণ সূচি নিয়ে আলোচনার সময় আমি ফার্টলেক নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করেছি।

স্ট্রেচিং সম্পর্কে সকলেই মোটামুটি ওয়াকিবহাল। তাই আমি এখানে তার তালিকা দিলাম না। আমি শুধু মনে করিয়ে দেব, এই ব্যায়ামের সঙ্গে সঙ্গে কাঁধ, কোমর সহ দেহের বিভিন্ন জোড় নমনীয় রাখার ব্যায়ামও করতে হবে।

দেহের শক্তি বাড়ানোর জন্য বিভিন্ন ব্যায়ামও করতে হবে। তবে ব্যায়ামগুলি যেন মূল দৌড়ের অ্যাকশনের সঙ্গে সুসমঞ্জস থাকে। এই ব্যায়ামের মধ্যে আছে বালির বস্তা নিয়ে ব্যায়াম। বিভিন্ন অবস্থান থেকে মেডিসিন বল ছোঁড়া এবং আঙুলের

ডগার ব্যায়াম। (ক্রাউচ স্টার্টের সময় সেট অবস্থানে হাতের আঙুলের উপর দেহের পুরো ভারটা থাকবে। তাই আঙুলের শক্তি বাড়াতে হবে। এজন্যই 12 বছরের নীচে ছেলেমেয়েদের ক্রাউচ স্টার্ট নিতে দেওয়া হয় না।) দৌড়বিদের প্রশিক্ষণের গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ হল ভারোত্তলন। তবে বেশি ওজন তোলা উচিত নয়। একজন যতটা ওজন তুলতে পারে অর্থাৎ স্বাভাবিক সীমার থেকে 50 ভাগ কম ওজন তোলা উচিত। ভারোত্তলের পর কিন্তু দৌড়ের প্রশিক্ষণ নেওয়া উচিত।

ক্রাউচ স্টার্টের জন্য ব্যায়াম

একটা সময় ছিল যখন 100 ও 200 মিটার দৌড়ের প্রশিক্ষণের সিংহভাগই ব্যয় করা হত ক্রাউচ স্টার্টের কৌশল আয়ত্ত করার পিছনে। এখন অবশ্য প্রশিক্ষণের ধারা বদলেছে। গতি বাড়ানো, গতি ধরে রাখার কৌশল শেখানোর জন্য অনেকটা সময় দেওয়া হয়। কিন্তু এখনও প্রতিযোগিতার আগে ক্রাউচ স্টার্ট শেখানোর পিছনে অনেকটা সময় দেওয়া হয়।

শুরুর সঙ্কেত বন্দুক গর্জে ওঠার প্রতিক্রিয়ায় দৌড়বিদ কত তাড়াতাড়ি দৌড় শুরু করতে পারছে তার উপর জেতা-হারা অনেক সময় নির্ভর করে। কিছু প্রতিভাবান দৌড়বিদ 3.15 সেকেণ্ডেরও কম সময়ে দৌড় শুরু করেন। ইন্টারন্যাশনাল অ্যামেচার ফেডারেশনের হিসাব হল বন্দুক গর্জে ওঠার পর তার প্রতিক্রিয়া হওয়ার জন্য অন্তত 0.11 সেকেণ্ড লাগে। তার কমে দৌড় শুরু করলে ধরে নিতে হবে, অ্যাথলিট বন্দুক কখন গর্জে উঠবে তা অনুমান করে দৌড় শুরু করেছে এবং ভুল স্টার্ট নিয়েছে। সব আন্তর্জাতিক প্রতিযোগিতায় এই সূক্ষ্ম পার্থক্য ধরার জন্য ইলেকট্রনিক যন্ত্র আছে।

রোলিং স্টার্টও নিষিদ্ধ। এ ধরনের স্টার্টের ক্ষেত্রে অ্যাথলিট পিছনের পায়ের হাঁটু এবং কোমর তুলতে সামান্য দেরি করে কিন্তু বন্দুক গর্জে ওঠার আগে তার শরীর নড়তে থাকে। স্টার্টারের বন্দুক গর্জনের আগে অ্যাথলিটদের স্থির হয়ে থাকা উচিত।

প্রশিক্ষণের সময় প্রশিক্ষক বা অভিজ্ঞ অ্যাথলিটদের উচিত তাঁর ডান হাতের তর্জনী দৃঢ়ভাবে পিছনের পায়ের হাঁটুর পাশে রাখা। এটা হল 'সেট' পজিশন। 1.5 থেকে 2.5 সেকেণ্ডের ব্যবধানে তা খুব তাড়াতাড়ি সরিয়ে আনতে হবে কারণ সেট থেকে বন্দুক গর্জনের মধ্যে এই সময়টুকুই থাকে। এরপর পিছনের হাঁটু সোজা করে ফেলতে হবে। বার বার অণুশীলন করে দৌড়বিদকে এটা আয়ত্বে আনতে হবে। তখন কোচকে বন্দুক ছুঁড়তে বা 'গো' বলে চিৎকারও করতে হবে না। দৌড়বিদ আপনা থেকেই তার হাত সরিয়ে আনবে। হাত সরানোর পরপর কয়েকটি ঘটনা ঘটে যায়:

— পিছনের হাঁটু সোজা হয়। সামনের দিকে আসে, উপরের দিকে ওঠে দৌড় শুরু হয়।

— সামনের পা সামনের দিকে এগোয়। হাতের ওঠানামা শুরু হয়, দেহ এই সময় 45 ডিগ্রি কোণে থাকে।

— এভাবে সামনে ছিটকে বেরনোই হল ক্রাউচ স্টার্টের উদ্দেশ্য।

অণুশীলনের সময় দৌড়বিদের মাথায় চিন্তা থাকে 'সেট' থেকে শুরুর মুহূর্তে পিছনের পা সোজা হবে। পিছনের ব্লকের থেকে পা দ্রুত সামনের দিকে আনবে। বারবার অণুশীলন করতে করতে দৌড়বিদ বন্দুকের আওয়াজ শোনার পর আপনা থেকেই প্রতিবর্তী ক্রিয়ার দৌড় শুরু করবে।

গতিবেগ আয়ত্ত্বের জন্য ব্যায়াম

চ্যাম্পিয়ান অ্যাথলিট মাত্রই যে ছ'ফুটের উপর লম্বা হবেন তার কোনও মানে নেই। 1932 সালে অলিম্পিক্সে 100 ও 200 মিটারে সোনা পেয়েছিলেন এডি টোলান, কিন্তু তিনি ছিলেন 5 ফুট 7 ইঞ্চি লম্বা। '৪4-র লস অ্যাঞ্জেলস এবং '৪৪-র সিওলে স্বর্ণপদকবিজয়ী কার্ল লুইসের উচ্চতা 6 ফুট 2 ইঞ্চি। আমি পরিস্কারভাবে জানাতে চাই দৌড়ের গতিবেগ অণুশীলনের মাধ্যমে বাড়ানো সম্ভব। পায়ের গতি, পা ফেলার কৌশল এবং দৌড় শুরুর সময় সামনের দিকে ছিটকে বেরনোর অণুশীলনের মাধ্যমে গতিবেগ বাড়বে। 100 মিটার যাঁরা দৌড়ান তারা প্রতি বছর সময় কমান। কার্ল লুইস '৪4-র লস অ্যাঞ্জেলস অলিম্পিকে 100 মিটার দৌড়েছিলেন 9.99 সেকেণ্ডে। টোকিওতে সাত বছর পরে তিনিই রেকর্ড করলেন 100 মিটার 9.86 সেকেণ্ডে দৌড়ে।

পায়ের গতি বাড়ানোর জন্য সাধারণত যা করতে হবে:

— বারবার ক্রাউচ স্টার্ট নিয়ে 20 মিটার বা তার বেশি দৌড়তে হবে,

— আরেকজন দৌড়বিদকে সঙ্গে নিয়ে নিজে কিছুটা পিছন থেকে দৌড় শুরু করে বারবার 50 মিটার বা তার বেশি দৌড়;

— বাঁকের মুখে ঘড়ির কাঁটা অনুযায়ী এবং কাঁটার বিপরীতে বারবার দৌড়;

বারবার দৌড় বলতে আমি অন্তত পাঁচবার দৌড় বুঝিয়েছি। পুরোপুরি গা ঘামিয়ে তারপর দৌড় শুরু করা উচিত। অণুশীলনের মাঝামাঝি পায়ের গতিবেগ বাড়ানোর ব্যায়াম করা উচিত।

গতি বাড়ানোর জন্য আধুনিক প্রশিক্ষণে আরও দুটি পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়। এগুলি হল এয়ার ফ্লো স্প্রিন্টস এবং টোয়িং। যেদিন ঝোড়ো হাওয়া থাকবে সেদিন অ্যাথলিট হাওয়াকে কাজে লাগিয়ে আরও জোরে দৌড়বে। এর ফলে সমন্বয় এবং ব্যালেন্স না হারিয়ে পেশীর দ্রুত ওঠানামা হয়। টোয়িং করতে গেলে আমাদের দেশে একটা স্কুটারের সঙ্গে অ্যাথলিট নিজেকে ইলাস্টিক দিয়ে বাঁধবে। খুব ধীরে স্কুটার চলবে। অ্যাথলিট ছুটবে। তবে এই ছোটা কোনও সময়েই 50 মিটারের বেশি নয়। ধীরে ধীরে স্কুটারের গতি বাড়বে। শেষপর্যন্ত অ্যাথলিটের নিজের করা 50 মিটার

সেরা সময়ের থেকে আধ সেকেণ্ড বেশি জোরে স্কুটার ছুটবে। এরফলে খুব তাড়াতাড়ি গতিবেগ বাড়ে। অণুশীলনের শেষের দিকে টোয়িং করা উচিত। তবে তরুণ অ্যাথলিটদের মনে করিয়ে দিতে চাই, নিজে নিজে টোয়িং করতে যেও না। প্রশিক্ষকের তত্ত্বাবধানে, উপযুক্ত যন্ত্রপাতির সাহায্যে টোয়িং করবে।

পিছনের পায়ের শক্তি বাড়ানো, হাঁটু তোলা এবং লম্বা লম্বা পা ফেলার জন্য দুটি মূল পদ্ধতি আছে। প্রথম পদ্ধতিকে বলে বাউন্সিং রান। প্রতিবার পা ফেলার সময় আরও বেশি দূরত্ব অতিক্রমের চেষ্টা থাকবে। পা উঁচুতে উঠবে না। ব্যালেন্স রাখার জন্য হাত খুব দ্রুত ওঠানামা করবে কাঁধের উপরে। নিউটনের তৃতীয় গতিসূত্র অনুযায়ী প্রতিটি ক্রিয়ার সমান ও বিপরীত প্রতিক্রিয়া আছে। পিছনের পা মাটিতে দ্রুত আঘাত করলে সামনের পা সামনের দিকে দ্রুত যাবে। সামনের পা-ও পুরোপুরি সামনে বাড়িয়ে দেওয়া সম্ভব হবে। অণুশীলনের সময় বাউন্সিং রানের অণুশীলন 30 মিটারের বেশি করা উচিত নয়। ঘাসের উপর বা নরম জমিতে উপযুক্ত বিশ্রাম নিয়ে এই অণুশীলন করতে হবে। পা এবং হাত কত জোরে ওঠানামা করছে, পা কতটা লম্বা ফেলা যাচ্ছে, পিছনের পা কতটা জোরে মাটিতে আঘাত করছে তার উপরই গতিবেগ কতটা হবে তা নির্ভর করছে। আমি নিয়মিত বাউন্সিং রান অণুশীলন করেছি। আমি এজন্য বাড়িতে লাফিয়ে সিঁড়ি ভাঙতাম। এক লাফে তিনটে সিঁড়ি পেরতাম।

গতির জন্য আর একটি ব্যায়াম হল এক জায়গায় দাঁড়িয়ে দ্রুত পায়ের ওঠানামা। পা এখানে কোমর পর্যন্ত এবং হাত কাঁধ পর্যন্ত তুলতে হবে। গান বা বাজনার মাধ্যমেও এটা করা যেতে পারে। ধীরে ধীরে হাত পা ওঠানো নামানোর গতি বাড়াতে হবে।

গতি ধরে রাখার ব্যায়াম

সর্বোচ্চ গতিবেগ বেশিক্ষণ ধরে রাখার ক্ষমতা আয়ত্বে আনার জন্য কয়েকটি ব্যায়াম আছে। টিভি বা সিনেমার পর্দায় মনে হয় শেষে টেপ ছোঁওয়ার আগে স্বর্ণপদকজয়ী অ্যাথলিটরা গতি আরও বাড়িয়ে দিয়েছেন। কিন্তু বাস্তবে তাঁরা গতি কমিয়ে দেন। তবে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল, শেষ ধাপে তাঁরা তাদের প্রতিপক্ষের থেকে গতিবেগ বেশি রাখেন। 100 মিটারে চ্যাম্পিয়ান অ্যাথলিটরা সাধারণত শুরুর পর প্রথম 30 মিটার 3.8 থেকে 3.9 সেকেণ্ডে পৌঁছে যান। তার পরের 20-30 মিটার অর্থাৎ 50 থেকে 60 মিটার পর্যন্ত তাঁর সর্বোচ্চ গতিবেগে দৌড়ান। বাকি 40-50 মিটার তাঁরা এই গতিবেগ ধরে রাখার চেষ্টা করেন। 100 মিটার দৌড়ের ক্ষেত্রে 100 মিটার দৌড়াবার পর চ্যাম্পিয়ানরা সর্বোচ্চ গতিবেগ তোলেন এবং বাকি দূরত্বটুকু সেই গতিবেগে দৌড়তে চান। তাই গতি ধরে রাখা 100 মিটারের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ তো বটেই, আরও গুরুত্বপূর্ণ 200 মিটারের ক্ষেত্রে এবং 400 মিটারের ক্ষেত্রে তা সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ।

গতিবেগ ধরে রাখার জন্য দৌড়বিদরা এখন ইন্টারভাল প্রশিক্ষণ নেন। আমাদের ক্ষেত্রে অণুশীলনের তৃতীয় পর্যায়ে অর্থাৎ নভেম্বরের মাঝামাঝি থেকে ডিসেম্বরের পুরোটা ইন্টারভাল প্রশিক্ষণ নিতে হবে। তার আগে শরীরকে তৈরি করার জন্য কণ্ডিশনিং ব্যায়াম এবং গতিবেগ বাড়ানোর প্রশিক্ষণ শেষ করে ফেলতে হবে। অ্যাথলিটদের হৃদ্‌যন্ত্রে পরীক্ষা করার পর দেখা গিয়েছে দৌড়ের পর প্রথম 10 মিনিট বিশ্রামের সময় হৃদ্‌পিণ্ড রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায়। একটা সময় পর্যন্ত হৃদ্‌পিণ্ড প্রসারিত হয় যাকে সাধারণত বলা হয় 'অ্যাথলিটস হার্ট'। এটা অ্যাথলিটের পক্ষে আদৌ ক্ষতিকারক নয়। আমার চিকিৎসক, অধ্যাপক স্যাম মোজেস আমায় বলেছেন, যতদিন আমি নিজে পরিশ্রম করব, নিয়মিত ব্যায়াম করব ততদিন আমার এই প্রসারিত হৃদ্‌পিণ্ড আমায় সুস্বাস্থ্য দেবে। ইন্টারভাল প্রশিক্ষণের অর্থ দৌড়ের পর বিশ্রামের সময়ও আবার দৌড়। ইন্টারভাল প্রশিক্ষণের সময় হৃদ্‌পিণ্ডের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী নির্দিষ্ট দূরত্ব দৌড়তে হবে। যদি দৌড়ের পর বিশ্রাম শুরুর 90 সেকেণ্ড পরে নাড়ির গতি মিনিটে 120 হয় তাহলে দূরত্ব কম রাখতে হবে। তারপর সপ্তাহে সপ্তাহে তা 50 থেকে 110 মিটার পর্যন্ত বাড়াতে হবে। গতিবেগ ধরে রাখার শেষ পর্যায়ে দৌড়বিদ তিন চারবার করে 110 মিটার দৌড়বে। এই দূরত্বও বাড়াবার চেষ্টা করতে হবে। তবে বেশি পরিশ্রম করা ঠিক নয়। ইন্টারভাল ট্রেনিং মানে অত্যধিক অণুশীলন নয়। প্রশিক্ষণ মানে বোঝা নয়, আনন্দ না পেলে এবং সন্তুষ্ট না হলে প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্যই ব্যর্থ হবে। ইন্টারভাল ট্রেনিং-এর ক্ষেত্রে কোনও টেনশন বা উদ্বেগ রাখলে চলবে না, অত্যধিক পরিশ্রম করে ক্লান্ত হওয়ার দরকার নেই এবং নিজেকে শান্ত, নিরুদ্বিগ্ন রাখতে হবে।

প্রশিক্ষণ সূচি

প্রশিক্ষণের দ্বিতীয় পর্বের শেষে, আগস্টের শেষ দু-তিন সপ্তাহে যেভাবে অণুশীলন করতে হবে :

দিন	কতক্ষণ (মিনিটে)		কী প্রশিক্ষণ নিতে হবে (আগস্ট)
সোমবার	45	—	লিডিয়ার্ড, নির্দিষ্ট গতিতে
মঙ্গলবার	10	—	গা ঘামানোর জন্য জগিং
	15	—	ভারোত্তোলন
	25	—	রানিং ড্রিল : সর্বোচ্চ গতিবেগের অর্ধেক গতিতে 50 মিটার দৌড় এবং 50 মিটার জগিং
	10	—	হাল্কা ব্যায়াম এবং হাঁটা

দিন	কতক্ষণ (মিনিটে)		কী প্রশিক্ষণ নিতে হবে (আগস্ট)
বুধবার	60	—	হোলমার, ট্র্যাকের বাইরে, গতিবেগ বাড়িয়ে, কমিয়ে
বৃহস্পতিবার	10	—	গা ঘামানোর জন্য জগিং
	25	—	শরীর নমনীয় রাখার, শরীরের উপরিভাগের শক্তি বাড়ানোর জন্য ব্যায়াম এবং ভারোত্তোলন
	10	—	30 মিটার দৌড়, হাওয়ার সমর্থনে, সর্বোচ্চ গতিবেগের অন্তত 80 শতাংশ গতিতে, দশবার, এক মিনিট বিশ্রাম নিয়ে
	10	—	হাঁটা
শুক্রবার	45	—	নির্দিষ্ট গতিতে লিডিয়ার্ড
শনিবার	10	—	গা ঘামানোর জন্য জগিং
	25	—	শরীর নমনীয় রাখা, শরীরের উপরিভাগের শক্তি বাড়ানোর জন্য ব্যায়াম, ভারোত্তোলন
	25	—	রানিং ড্রিল : সর্বোচ্চ গতিবেগের অর্ধেক গতিতে 50 মিটার দৌড় এবং 50 মিটার জগিং
	15	—	30 মিটার দৌড়, হাওয়ার সমর্থনে, সর্বোচ্চ গতিবেগের 80 শতাংশ গতিতে, দশবার, এক মিনিট বিশ্রাম নিয়ে
	15	—	হাল্কা ব্যায়াম এবং হাঁটা
রবিবার	30	—	হোলমার

ডিসেম্বরের দ্বিতীয় থেকে তৃতীয় সপ্তাহ পর্যন্ত অর্থাৎ প্রশিক্ষণের তৃতীয় ভাগে নিম্নলিখিত প্রশিক্ষণসূচি অণুসরণ করতে হবে। বিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম যেমন ক্রাউচ স্টার্টিং ব্যায়াম, বাউন্ডিং রান, রানিং অন দ্য স্পট, টোয়িং, হাওয়া সমর্থনে দৌড় ইত্যাদি যা আমি ইতিমধ্যেই আলোচনা করেছি।

দৌড়ে গতিবৃদ্ধির অনুশীলন

প্রথম পর্যায় : ক্রাউচ স্টার্ট নিয়ে মাঝারি গতিতে 30 মিটার দৌড়—3 থেকে 5 বার।

দ্বিতীয় পর্যায় : ক্রাউচ স্টার্ট নিয়ে একটু জোরে 30 মিটার দৌড়—3 থেকে 5 বার।

তৃতীয় পর্যায় : ক্রাউচ স্টার্ট নিয়ে সর্বোচ্চ গতিবেগে 60 মিটার দৌড়—2 থেকে 4 বার।

চতুর্থ পর্যায় : ফ্লাইং স্টার্ট নিয়ে 30 মিটার দৌড়—2 থেকে 4 বার।

ওয়ার্ম ডাউন : 5 মিনিট বিশ্রাম, তারপর 400 মিটার জগিং করে যাওয়া।

যে কোনও পর্যায়ে দুটি দৌড়ের মধ্যে সামান্য বিশ্রাম ভাল দৌড়ের পক্ষে খুবই গুরুত্বপূর্ণ। দুটি দৌড়ের মধ্যে 3 থেকে 4 মিনিট এবং দুটি পর্যায়ের মধ্যে 6 থেকে 8 মিনিটের ব্যবধান থাকে। ওয়ার্ম ডাউনের পরেও নাড়ির গতি যদি মিনিটে 120-র বেশি থাকে তাহলে প্রশিক্ষণের বোঝা কমাতে হবে। কোনও পর্যায়ের দৌড় খুব বেশিবার অণুশীলন করলেও হিতে বিপরীত হবে।

গতিবেগ ধরে রাখার অনুশীলন

প্রথম পর্যায় : ক্রাউচ স্টার্ট নিয়ে মাঝারি গতিতে 50 মিটার দৌড়—3 থেকে 5 বার।

দ্বিতীয় পর্যায় : ক্রাউচ স্টার্ট নিয়ে সর্বোচ্চ গতিতে 50 মিটার দৌড়—3 থেকে 5 বার

তৃতীয় পর্যায় : ক্রাউচ স্টার্ট নিয়ে মাঝারি গতিতে 70 মিটার দৌড়—3 থেকে 5 বার

চতুর্থ পর্যায় : ক্রাউচ স্টার্ট নিয়ে মাঝারি গতিতে 110 মিটার দৌড়—2 থেকে 4 বার

ওয়ার্ম ডাউন : 5 মিনিট বিশ্রাম নিয়ে 400 মিটার জগিং

গতি আয়ত্তে আনার অণুশীলনের মতো এ ক্ষেত্রে দুটি দৌড়ের মধ্যে একইরকমভাবে বিশ্রাম নিতে হবে। এই পর্যায়ে অণুশীলনের সময় 100 বা 200 মিটার দূরত্ব অতিক্রম করা ঠিক হবে না, তাতে ক্লান্তি আসবে এবং প্রতিযোগিতার সময় তার প্রভাব পড়বে।

অণুশীলনের তৃতীয় পর্যায়ে একদিন কড়া ও একদিন হাল্কা অণুশীলন করাটা

বাঞ্ছনীয়। কড়া পরিশ্রম মানে 90 মিনিট ধরে একাদিক্রমে পরিশ্রম। 20 থেকে 30 মিনিট গা ঘামানোর জন্য জগিং এবং ব্যায়াম, 40 থেকে 50 মিনিট নির্দিষ্ট কৌশল, গতি আয়ত্ত করা তাকে ধরে রাখার প্রশিক্ষণ এবং শেষ 20 মিনিট অন্য অ্যাথলিট বা ক্রীড়াবিদদের সঙ্গে খেলাচ্ছলে দৌড়ানো। এর উদ্দেশ্য পেশীকে শিথিল এবং মনকে নিরুদ্বিগ্ন রাখা।

দিন	কতক্ষণ অথবা স্থিতিকাল (মিনিটে)	কী প্রশিক্ষণ নিতে হবে (ডিসেম্বর)
সোমবার	10	— গা ঘামানোর জন্য জগিং এবং স্ট্রেচিং
	10	— এক জায়গায় দৌড়নো এবং বাউন্সিং রান
	10	— দেহের উপরিভাগ শক্তিশালী করার ব্যায়াম এবং ভারোত্তোলন
	40	— গতিবেগ বেশিক্ষণ ধরে রাখার জন্য নানা দৌড়
	20	— পছন্দসই খেলা বা বন্ধুদের সঙ্গে হাল্কা দৌড়
মঙ্গলবার	10	— গা ঘামানো এবং স্ট্রেচিং
	10	— এক জায়াগায় দৌড় এবং বাউন্সিং রান
	20	— ক্রাউচ স্টার্ট নেওয়ার অনুশীলন। 30 মিটার পর্যন্ত দৌড়
	10	— টোয়িং বা ভাল হাওয়া থাকলে হাওয়ার সমর্থনে দৌড়। টোয়িংয়ের পরেই হাল্কা ডাম্বেল নিয়ে হাতের ব্যায়াম
	10	— হাল্কা জগিং
বুধবার	10	— গা ঘামানোর জন্য জগিং এবং স্ট্রেচিং
	10	— এক জায়াগায় দৌড় এবং বাউন্সিং রান
	10	— দেহের উপরিভাগ শক্তিশালী করার জন্য ব্যায়াম এবং ভারোত্তোলন
	40	— গতিবেগ আয়ত্তে আনার প্রশিক্ষণ
	20	— হাল্কা জগিং এবং বন্ধুদের সঙ্গে দৌড়
বৃহস্পতিবার	10	— গা ঘামানোর জন্য জগিং এবং স্ট্রেচিং

দিন	কতক্ষণ (মিনিটে)		কী প্রশিক্ষণ নিতে হবে (আগস্ট)
	10	—	এক জায়গায় দৌড় এবং বাউন্সিং রান
	20	—	ছ'বার 20 মিটার, ছ'বার 30 মিটার দৌড়। আর এক দৌড়বিদকে কিছুটা এগিয়ে রেখে দৌড় এবং তাকে দৌড়ে ধরে ফেলা
	10	—	টোয়িং বা ভাল হাওয়া থাকলে হাওয়ার সমর্থনে দৌড়। তারপর ডাম্বেল নিয়ে হাতের ব্যায়াম
	10	—	হাল্কা জগিং
শুক্রবার	10	—	গা ঘামানোর জন্য জগিং এবং স্ট্রেচিং
	10	—	এক জায়গায় দৌড় এবং বাউন্সিং রান
	10	—	ভারোত্তোলন
	40	—	গতিবেগ ধরে রাখার প্রশিক্ষণ
	10	—	স্ট্রেচিং
	10	—	জগিং
শনিবার	10	—	গা ঘামানোর জন্য জগিং এবং স্ট্রেচিং
	10	—	এক জায়গায় দৌড় এবং বাউন্সিং রান
	30	—	গতিবেগ আয়ত্তে রাখার অনুশীলন
	10	—	জগিং
রবিবার		—	গা গরম করার পর 100 ও 200 মিটার দৌড়। সময় ধরে রাখার জন্য 100 ও 200 মিটার দৌড়ের মধ্যে আধ ঘণ্টার ব্যবধান

400 মিটার দৌড়

	বিশ্ব রেকর্ড (সেকেণ্ডে)	ভারতীয় রেকর্ড (সেকেণ্ডে)	কত পিছনে (মিটার)
পুরুষ			
400 মিটার	43.29	45.73	22.5
মহিলা			
400 মিটার	47.70	51.61	35.5

আগে 400 মিটার দৌড়কে ফেলা হত মাঝারি পাল্লার দৌড়ের মধ্যে বলা হত সিকি মাইল দৌড় এবং আধ মাইল দৌড়ের প্রশিক্ষণই দেওয়া হত 400 মিটারের ক্ষেত্রে। এমনকি 48-এ লণ্ডন অলিম্পিক্সেও আমি দেখেছি কীভাবে বিখ্যাত ৪00 মিটার দৌড়বিদ আর্থার উইণ্ট 400 মিটার দৌড়ে জিতেছিলেন। তিনি পুরো দৌড়টাই দৌড়েছিলেন একই গতিতে অন্য বিখ্যাত দৌড়বিদ হার্ব ম্যাকেনলি যাঁর তখন 400 মিটার হার্ডলসে রেকর্ড ছিল। তিনি প্রথম 200 মিটার খুব জোরে দৌড়ে ভুলটা করেছিলেন। ফলে তাঁকে অতিক্রম করতে আর্থারের বেগ পেতে হয়নি।

এখন ধারনাটা পুরোপুরি বদলে গিয়েছ। 400 মিটারও এখন স্প্রিণ্ট ইভেণ্ট। আমাদের দেশে দুই প্রতিভাবান 400 মিটার দৌড়বিদ মিলখা সিং এবং পি টি ঊষা মাঝারি পাল্লার দৌড়বিদ নয়, স্প্রিণ্টার ছিলেন। এখন 400 মিটার দৌড়ে সেরা মাইকেল জনসন 800 নয় 200 মিটার দৌড়েই নামেন।

প্রধান কৌশল এবং মূল ব্যায়াম

100 এবং 200 মিটার দৌড়ের প্রধান কৌশল এবং মূল ব্যায়াম 400 মিটারের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। মূল পার্থক্য শুধু প্রশিক্ষণের বোঝা নিয়ে। এজন্যই আমি সরাসরি প্রশিক্ষণ সূচিতে চলে যাব।

তবে প্রশিক্ষণ সূচিতে যাওয়ার আগে একটা কথা বলে নিতে চাই, 400 মিটারের ক্ষেত্রে একটা বড় ব্যাপার হল গতিবেগ সম্পর্কে ধারণা এবং কখন কোন গতি নিতে হবে সেই বিচারবুদ্ধি। দূরপাল্লার দৌড়ের ক্ষেত্রের এধরনের কৌশল খুব জরুরী হলেও তার গুরুত্ব এতটা নয়। 400 মিটার যেহেতু দ্রুতগতির দৌড় তাই গতিবেগ

হেরফের করার কৌশলটাও জানা জরুরী। আগেই বলেছি ঠাণ্ডা মাথায়, যাবতীয় চাপ উপেক্ষা করে 400 মিটার দৌড়ে জিতেছিলেন আর্থার উইন্ট। কিন্তু '52-র অলিম্পিকে তিনি ঠিক সেই ভুলটাই করলেন যা তাঁর আগে '48-এ করেছিলেন হার্ব ম্যাকেনলি। আর্থার এবার প্রথম 200 মিটার বিস্ফোরক গতিতে দৌড়লেন। সময় করলেন 21.7 সেকেণ্ড, এই দূরত্বে তাঁর সেরা সময়ের থেকেও 0.2 সেকেণ্ড কম। ম্যাকেনলি এবং ভি জি রডেন 200 মিটার পেরোলেন 22.7 এবং 22.2 সেকেণ্ডে। কিন্তু শেষ বাঁকের মুখে আর্থারকে দু'জনেই পেরিয়ে গিয়ে আগে টেপ ছুঁলেন। অ্যাথলিটকে দৌড়ের সময় এই গতি হেরফের করার বিদ্যা আয়ত্ব করতে হবে। বারবার অনুশীলনের মাধ্যমেই তা আয়ত্ব করা সম্ভব।

প্রশিক্ষণ সূচি

400 মিটার দৌড়ের অনুশীলনে ধীরে ধীরে আরও বেশি পরিশ্রম করতে হবে। দ্বিতীয় পর্যায়ে ক্রস ক্যাণ্ট্রি দৌড়, ভারোত্তোলন, হাওয়ার সমর্থনে দৌড়ের অনুশীলন করতে হবে। জুলাই থেকে সেপ্টেম্বর পর্যন্ত চলবে এই অনুশীলন। সেপ্টেম্বরের মধ্যে তোমায় নির্দিষ্ট গতিতে 10 কিলোমিটার দৌড়তে হবে কোনওরকম কষ্ট না করে। পেশী, হাত, পায়ের বেশি পরিশ্রম না করে বরং শিথিল রাখার চেষ্টা করতে হবে। এটা মনের ব্যাপার। সচেতনভাবে উদ্বেগ ঝেড়ে ফেলে, পেশী শক্ত হতে না দিয়ে দৌড়লে, দৌড়ের আনন্দ তুমি অনুভব করবে। মনে হবে তুমি হাওয়ায় ভেসে যাচ্ছ। তুমি অনুভব করবে তোমার দ্রুতধাবমান পায়ের মধ্যে রক্ত দ্রুত প্রবাহিত হচ্ছে, ফুসফুস ভরে যাচ্ছে অক্সিজেনে। খুব বেশি পরিশ্রান্ত হয়ে না পড়ার চেষ্টা করতে হবে। তাহলে দেহের অনেক রহস্য ও বিস্ময়ের তুমি সাক্ষী হবে। তখন চাহিদার বেশিদূর যাওয়ার, সফল হওয়ার স্বাধীনতা তোমার থাকবে। একবার এই অবস্থায় পৌঁছে গেলে তোমায় আর পিছনে ফিরে তাকাতে হবে না। তোমার দৌড়ের মধ্যে তোমার ভালবাসার ছোঁয়াও থাকবে।

জুলাই থেকে সেপ্টেম্বরে সাপ্তাহিক প্রশিক্ষণ সূচিতে তিনদিন ভারোত্তোলন এবং চারদিন দূরপাল্লার দৌড়ের অনুশীলন করতে হবে। নীচে যে প্রশিক্ষণ সূচি দিলাম তা এই পর্যায়ের শেষের দিকে অর্থাৎ সেপ্টেম্বরের জন্য। পরবর্তী বিশেষ প্রশিক্ষণের ভিত তৈরি হবে এখানেই। মনে রাখবে এটা নির্দেশিকা মাত্র।

দিন	কতক্ষণ অথবা স্থিতিকাল (মিনিট)	কী প্রশিক্ষণ নিতে হবে (ডিসেম্বর)
সোমবার	60	— নির্দিষ্ট গতিতে ট্র্যাকের বাইরে লিডিয়ার্ড
মঙ্গলবার	10	— গা ঘামানোর জন্য জগিং এবং স্ট্রেচিং

দিন	কতক্ষণ অথবা স্থিতিকাল (মিনিট)		কী প্রশিক্ষণ নিতে হবে (ডিসেম্বর)
	20	—	দেহের উপরিভাগের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম এবং ভারোত্তোলন
	40	—	রানিং ড্রিল : সর্বোচ্চ গতির অর্ধেক গতিতে 100 মিটার দৌড় এবং 100 মিটার জগিং
	10	—	জগিং এবং স্ট্রেচিং
বুধবার	90	—	ট্র্যাকের বাইরে হোলমার, বিভিন্ন গতিতে, 10 কিমির বেশি
বৃহস্পতিবার	10	—	গা ঘামানোর জন্য জগিং এবং স্ট্রেচিং
	20	—	দেহের উপরিভাগের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম এবং ভারোত্তোলন
	60	—	70 সেকেণ্ডে 500 মিটার দৌড়, তারপর 50 সেকেণ্ড বিশ্রাম 56 সেকেণ্ডে 400 মিটার দৌড় 50 সেকেণ্ড বিশ্রাম 42 সেকেণ্ডে 300 মিটার দৌড়, 45 সেকেণ্ড বিশ্রাম
		—	28 সেকেণ্ডে 200 মিটার দৌড়, 40 সেকেণ্ড বিশ্রাম
		—	14 সেকেণ্ডে 100 মিটার দৌড়, 30 সেকেণ্ড বিশ্রাম
	10	—	হাঁটা এবং হাল্কা স্ট্রেচিং
শুক্রবার	60	—	ট্র্যাকের বাইরে নির্দিষ্ট গতিতে লিডিয়ার্ড
শনিবার	10	—	গা ঘামানোর জন্য জগিং
	25	—	শরীর নমনীয় রাখার ব্যায়াম, শরীরের উপরিভাগের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম এবং ভারোত্তোলন
	15	—	2 × 200 মিটার দৌড়। প্রতিবার 27 সেকেণ্ডে, 60 সেকেণ্ড বিশ্রাম
		—	2 × 200 মিটার দৌড়। 26 সেকেণ্ডে প্রতিবার। 60 সেকেণ্ড বিশ্রাম

দিন	কতক্ষণ অথবা স্থিতিকাল (মিনিট)	কী প্রশিক্ষণ নিতে হবে (ডিসেম্বর)
	15	— 1 × 200 মিটার দৌড় 24 সেকেণ্ডে। 60 সেকেণ্ড বিশ্রাম
		— 10 বার হাওয়ার সমর্থনে 50 মিটার দৌড়, তিন চতুর্থাংশ গতিতে, 1 মিনিট বিশ্রাম
	10	— হাঁটা এবং হাল্কা ব্যায়াম
রবিবার	60	— বিভিন্ন গতিতে হোলমার। ট্র্যাকের বাইরে

ভারতে আমাদের তৃতীয় পর্বের প্রশিক্ষণ চলবে অক্টোবর থেকে ডিসেম্বর পর্যন্ত। প্রতিযোগিতায় নামার আগে নির্দিষ্ট অনুশীলন। এই পর্যায়ে গতিবেগ আয়ত্তে আনা এবং তা ধরে রাখার অনুশীলন আগের 100 ও 200 মিটারের মতোই। একটাই পার্থক্য 400 মিটারে গতিবেগ ধরে রাখার অনুশীলনে শরীর এবং মন আরও বেশি দিতে হবে। তার মানে আমি বলতে চাইছি, 400 মিটার দৌড়বিদ হিসাবে তুমি অন্যদের থেকে কিছুটা আলাদা হবে, তোমার ভিতর থেকে যেন অন্য কেউ বারবার নির্দেশ দেবে, জোরে, আরও জোরে, তখন তুমি বাস্তবেও দ্রুত আরও দ্রুত দৌড়নোর চেষ্টা কর। প্রতি সপ্তাহে গতিবেগ বাড়ানো এবং তা ধরে রাখার চেষ্টা করতে হবে। প্রতি সপ্তাহে তুমি কিছুটা গতি বাড়াতে পারবে, তোমার ভিতরের শক্তিটুকু তুমি অনুভব করতে পারবে এবং যখন তুমি প্রতিযোগিতায় নামার জন্য উদগ্রীব হতে থাকবে, তখন সত্যিই প্রচুর অনুশীলনের মধ্য দিয়ে নিজেকে তুমি তৈরি করে ফেলেছ।

তৃতীয় পর্যায়ের প্রশিক্ষণ সূচিতে যাওয়ার আগে আমি একটা বিষয়ে তোমাদের সতর্ক করে দিতে চাই। অন্যরা নিচ্ছে বলেই ক্রাউচ স্টার্ট নিতে যেওনা। অনেক 400 মিটার দৌড়বিদই ক্রাউচ স্টার্ট নিতে গিয়ে ভুল করে ফেলেন। সামনে পিছনের ব্লক অনেক সময় তাঁরা গুলিয়ে ফেলেন। বন্দুকের শব্দ শোনার পর ক্রাউচ পজিশন থেকে দাঁড়িয়ে তাঁরা দৌড় শুরু করে। ফলে ক্রাউচ স্টার্টের যাবতীয় সুবিধে নষ্ট হয়। সুতরাং 100 মিটার দৌড়বিদের মতো ক্রুউচ স্টার্টের বিশেষ প্রশিক্ষণ না নিয়ে এই স্টার্ট শুরু করতে যেওনা।

বাউন্সিং রান সহ বিভিন্ন ব্যায়াম, গতিবেগ আয়ত্তে আনার জন্য ছোট ছোট দৌড় 100 ও 200 মিটারের মতো 400 মিটারের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। তাই আলাদা করে আর উল্লেখ করলাম না। 400 মিটারে গতিবেগ ধরে রাখার অনুশীলন অবশ্য আলাদা। বিভিন্ন গতিবেগ এবং গতির হেরফের সম্পর্কে ধারণা ছাড়া 400 মিটার দৌড়ানো সম্ভব নয়। বিভিন্ন গতি এবং দূরত্ব সম্পর্কে ধারণা এবং তার ব্যবহার তার জানা থাকা চাই। এই জ্ঞানই চ্যাম্পিয়ানদের আত্মবিশ্বাস এনে দেয়। তুমি এতটাই সুপ্রশিক্ষিত হবে

যে প্রতিযোগিতার সময়ে উত্তেজনার মুহূর্তেও তোমার এই বিচার সম্পর্কে কোনও দ্বিধা আসবে না। যারা হারে তারাই এই প্রশ্ন তোলে এবং খুবই খারাপ ভাবে দৌড় শেষ করে। গতিবেগ বৃদ্ধি ও বিচারের অনুশীলন আমি সাপ্তাহিক সূচিতে রেখেছি।

পুনরাবৃত্তি সত্ত্বেও বলছি, আমি আবার তোমাদের মনে করিয়ে দিতে চাই ধীরে ধীরে প্রশিক্ষণ সূচি অনুযায়ী তৃতীয় পর্যায়ের অনুশীলন করতে হবে। এবং সেখানেও তাড়াহুড়ো করতে যেওনা। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র সহ বেশ কিছু অগ্রণী দেশের 400 মিটারের চ্যাম্পিয়ান অ্যাথলিটদের প্রশিক্ষণ সূচি খতিয়ে দেখে আমি এই সূচি তৈরি করেছি। এই সূচি উদাহরণস্বরূপ মনে করা যেতে পারে। তোমার নিজের প্রয়োজন, পরিবেশ, বয়স, শরীর অনুযায়ী তুমি এর হেরফের করে নিতে পার।

দিন	কতক্ষণ অথবা স্থিতিকাল (মিনিট)	কী প্রশিক্ষণ নিতে হবে (ডিসেম্বর)
সোমবার	10	— গা ঘামানোর জন্য ব্যায়াম এবং স্ট্রেচিং
	15	— এক জায়গায় দৌড় এবং বাউন্সিং রান
	15	— দেহের উপরিভাগের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম এবং ভারোত্তোলন
	30	— 70 সেকেণ্ডে 500 মিটার দৌড় এবং 50 সেকেণ্ড বিশ্রাম
		— 56 সেকেণ্ডে 400 মিটার দৌড় এবং 50 সেকেণ্ড বিশ্রাম
		— 42 সেকেণ্ডে 300 মিটার দৌড় এবং 45 সেকেণ্ড বিশ্রাম
		— 28 সেকেণ্ডে 200 মিটার দৌড় এবং 28 সেকেণ্ড বিশ্রাম
		— 14 সেকেণ্ডে 100 মিটার। বিশ্রাম
	10	— জগিং এবং স্ট্রেচিং
মঙ্গলবার	10	— গা ঘামানোর জন্য জগিং এবং স্ট্রেচিং
	10	— এক জায়গায় দৌড় এবং বাউন্সিং রান
	10	— টোয়িং বা হাওয়ার সমর্থনে দৌড়
	30	— গতিবেগ ধরে রাখার জন্য অনুশীলনী দৌড় (100 ও 200 মিটারের মতো)
	10	— জগিং এবং স্ট্রেচিং

দিন	কতক্ষণ অথবা স্থিতিকাল (মিনিট)	কী প্রশিক্ষণ নিতে হবে (ডিসেম্বর)
বুধবার	10	— গা ঘামানোর জন্য জগিং এবং স্ট্রেচিং
	10	— ভারোত্তোলন
	40	— নেগেটিভ স্পিলট ট্রেনিং
		— 400 মিটার দৌড়। শেষ 100 মিটার 12 সেকেণ্ডে
		— 400 মিটার দৌড়। শেষ 200 মিটার 24 সেকেণ্ডে
		— 400 মিটার দৌড়। শেষ 300 মিটার 35.5 সেকেণ্ডে
		— 400 মিটার দৌড়। প্রথম 300 মিটার 35.5 সেকেণ্ডে এবং শেষের 100 মিটার 14.6 সেকেণ্ডে
		— এরপর ছ' মিনিট হাঁটতে হবে বা যতক্ষণ পর্যন্ত প্রতি মিনিটে হৃদযন্ত্রের 120টা বিট না হয় ততক্ষণ এই অনুশীলনে অ্যাথলিটকে প্রতিযোগিতার মতো 400 মিটারের পুরোটা দ্রুততম গতিতে ছুটতে দেওয়া হয় না। তার থেকে অ্যাথলিটের এটা ভাবা ভাল শেষের দিকে সে কিছুটা ঢিলে দিয়েছে। এবং সে আরও অনেক জোরে ছুটতে পারে।
	20	— হাল্কা দৌড় বা পছন্দসই কোনও খেলায় মেতে ওঠা
বৃহস্পতিবার	10	— গা ঘামানোর জন্য জগিং এবং স্ট্রেচিং
	10	— ভারোত্তোলন
	20	— 6 × 40 মিটার, ব্লক থেকে
	15	— 13 মিনিটে 3 কিমি দৌড়
	10	— হাঁটা এবং স্ট্রেচিং ব্যায়াম

দিন	কতক্ষণ অথবা স্থিতিকাল (মিনিট)	কী প্রশিক্ষণ নিতে হবে (ডিসেম্বর)
শুক্রবার	10	— গা ঘামানোর জন্য জগিং এবং স্ট্রেচিং
	10	— এক জায়গায় দৌড় এবং বাউন্সিং রান
	10	— টোয়িং বা হাওয়ার সমর্থনে দৌড়
	30	— 2 × 200 মিটার দৌড়। প্রতিবার 24 সেকেণ্ডে
		— 2 × 200 মিটার দৌড়। প্রতিবার 23.5 সেকেণ্ডে
		— 2 × 200 মিটার দৌড়। প্রতিবার 23 সেকেণ্ডে (উপযুক্ত বিশ্রাম সহ)
	15	— হাঁটা এবং হাল্কা ব্যায়াম
শনিবার	10	— গা ঘামানোর জন্য ব্যায়াম এবং স্ট্রেচিং
	10	— গতিবেগ বাড়ানোর অনুশীলন (100 ও 200 মিটারের মতো)
	10	— ভারোত্তোলন
	30	— নেগেটিভ স্পিলট ট্রেনিং
		— 400 মিটার দৌড়। শেষ 100 মিটার 12 সেকেণ্ডে
		— 400 মিটার দৌড়। শেষ 200 মিটার 26 সেকেণ্ডে
		— 400 মিটার দৌড়। শেষ 300 মিটার 35.5 সেকেণ্ডে
		— 400 মিটার দৌড়। প্রথম 300 মিটার দৌড় 35.5 সেকেণ্ডে এবং শেষ 100 মিটার 14.6 সেকেণ্ডে
	10	— হাঁটা
রবিবার		— সহজ দিন। ভারোত্তোলন এবং 8 × 100 মিটার হাল্কা দৌড়

7

মাঝারি পাল্লার দৌড়

800 এবং 1500 মিটার

	বিশ্ব রেকর্ড (মিনিট, সেকেণ্ড)	ভারতীয় রেকর্ড (মিনিট, সেকেণ্ড)	কত পিছনে (মিটার)
পুরুষ			
800 মিটার	1:41.73	1:45.77	31
1500 মিটার	3:28.86	3:38.85	69
মহিলা			
800 মিটার	1:53.28	2:01.90	57
1500 মিটার	3:50.46	4:19.33	167

স্যার রজার ব্যানিস্টার প্রায়ই বলতেন 1500 মিটার দৌড়ের মধ্যে ভাল নাটকের সব উপাদান মজুত রয়েছে। তাঁর অস্ট্রেলীয় প্রতিদ্বন্দ্বী এবং বন্ধু জন ল্যাণ্ডিও একমত যে 1500 মিটার দৌড় হল চিরাচরিত চার অঙ্কের নাটক।

দুধরনের মাঝারি পাল্লার দৌড়বিদ আছে। একদলের দৌড়ের গতিবেগ বেশি, অন্য দলের গতিবেগ ধরে রাখার ক্ষমতা বেশি। প্রথম দলের অ্যাথলিটদের চেহারা অনেক বেশি পেশীবহুল, সি্রের মতো মসৃণ দেহ পাতলা এবং সতর্ক। কিন্তু আজকের দিনে প্রতিযোগিতায় মাঝারি পাল্লার দৌড়বিদ শেষের দিকে জোরে দৌড়ে জিততে পারে না। প্রথম থেকেই জোরে দৌড়ে প্রতিদ্বন্দ্বীর থেকে কয়েক ধাপ এগিয়ে থাকব এই ইচ্ছেও তাদের পূরণ হয় না। তাকে যেমন দ্রুত দৌড়তে হবে, তেমনি গতি ধরে রাখা এবং শেষের দিকে গতি বাড়িয়ে দিতে হবে, তবে সে জয়ী হবে।

মূল কৌশল/বিষয়

মাঝারি পাল্লার দৌড়ের ক্ষেত্রে অ্যারোবিক এবং অ্যানারোবিকের গুরুত্ব খুব বেশি।

একবার আগে 100 ও 200 মিটার দৌড় নিয়ে আলোচনার সময় বলেছি, এখন আবার সংক্ষেপে বলছি, কারণ মাঝারি পাল্লার দৌড়বিদের অ্যারোবিক এবং অ্যানারোবিকের মধ্যে পার্থক্যটা ভালভাবে বুঝে নেওয়া দরকার।

মাঝারি পাল্লার দৌড়বিদের গতিবেগ ধরে রাখা এবং গতি বাড়ানোর শিক্ষা খুব জরুরী। এই দুটি বিষয়ই নির্ভর করে শরীরে অক্সিজেন যোগানোর উপর। আমেরিকায় সাম্প্রতিক কিছু সমীক্ষা অনুসারে 1500 মিটারে শক্তি যোগানোর ক্ষেত্রে অ্যারোবিক ও অ্যানারোবিকের কোনও ফারাক নেই। কিন্তু রাশিয়ার সমীক্ষা অনুযায়ী, 1000 মিটার পর্যন্ত অ্যারোবিক ও অ্যানারোবিকের মধ্যে একটা সামঞ্জস্য রাখা দরকার, 1500 মিটারের ক্ষেত্রে 65 শতাংশই অ্যারোবিক হতে হবে। তবে দুদেশই একমত ৪00 মিটারের ক্ষেত্রে অ্যানারোবিকের পাল্লাটাই ভারি হবে।

মাঝারি পাল্লার দৌড়ে প্রশিক্ষণ সূচি এবং দৌড়ের কৌশল ব্যক্তির উপর নির্ভর করে। অ্যারোবিক এবং অ্যানারোবিক পদ্ধতি কে কতটা ব্যবহার করছে তার উপরও অনেক কিছু নির্ভর করছে। মাঝারি পাল্লার দৌড়বিদরা তাই কোনও একটি অনুশীলন পদ্ধতি অনুসরণ না করে বিভিন্ন পদ্ধতি বাছাই করে নিজস্ব একটি পদ্ধতি তৈরি করলেই ভাল হবে।

মূল ব্যায়াম

মাঝারি পাল্লার দৌড়বিদের মূল ব্যায়ামই হল দৌড়। দৌড়ের কোনও বিকল্প নেই। তাই মাঝারি এবং দূরপাল্লার দৌড়ে সাফল্য পেতে গেলে প্রতিদিনের অনুশীলনে তোমায় প্রচুর দৌড়তে হবে। তা করতে গেলে দৌড়কে ভালবাসতে হবে। দৌড়ে আনন্দ পেতে হবে এবং এই আনন্দের ব্যাপারে তোমায় সচেতন হতে হবে। যদি তুমি কষ্ট করে দৌড়াও, তাহলে আনন্দ উধাও হয়ে যাবে। তাই তোমার দৌড় সব সময়েই শিথিল হবে, মনে হবে তুমি যেন তোমার নিকটতম প্রতিদ্বন্দ্বীর থেকে অন্তত 30 মিটার এগিয়ে। দেহ সামনের দিকে ঝুঁকে থাকবে, হাতের ওঠানামাও নিচু এবং সহজ হবে। হাঁটুও খুব বেশি উঠবে না, আবার একেবারে অল্পও হবে না। দৌড়ের মধ্যে স্বাভাবিকত্ব থাকবে, ছন্দ থাকবে, আভিজাত্য থাকবে। তখন দৌড়ে তুমি আনন্দ পাবে এবং অলিম্পিক স্টেডিয়ামে যাওয়ার রাস্তাও প্রশস্ত হবে।

দৌড় ছাড়া অন্য যে ব্যায়ামের উপর আমি জোর দিচ্ছি তা হল ভারোত্তোলন। কোমর, হাঁটু, গোড়ালি, কাঁধ, বুকের পেশী এর ফলে দৃঢ় হবে এবং পায়ের গতি, হাতের ওঠানামার সঙ্গে এই পেশীরও সংযোগ ঘটবে সঠিকভাবে। ভারোত্তোলনের ফলে প্রশিক্ষণের চাপ নেওয়াও সম্ভব হবে।

জুলাই থেকে সেপ্টেম্বর পর্যন্ত সপ্তাহে তিনদিন, তারপর সপ্তাহে দুদিন ভারোত্তোলনই যথেষ্ট। হাল্কা ডাম্বেলই হল সবথেকে সুবিধাজনক মাঝারি পাল্লার দৌড়বিদ একেক বারে 30 মিনিটের বেশি ভারোত্তোলন করবে না। ভরোত্তোলনের

পরেই দৌড়তে হবে। মনে রাখতে হবে তুমি সবথেকে শক্তিশালী দৌড়বিদ নয়, দ্রুততম দৌড়বিদ হওয়ার চেষ্টা করছ।

প্রশিক্ষণ সূচি

মাঝারি এবং দূরপাল্লার দৌড়ের ক্ষেত্রে অন্যতম সেরা প্রশিক্ষক লিডিয়ার্ড বলেছিলেন, অ্যাথলিট অ্যারোবিক পদ্ধতি আয়ত্ব করার আগে আমি কখনওই তাঁকে পরবর্তী অনুশীলন দিইনি। তাঁর পরামর্শ সাপ্তাহিক প্রশিক্ষণ সূচিতে সকালে প্রথমে 15 মিনিট জগিং রাখতে হবে তারপর সন্ধ্যায় বয়স, শরীর কতটা তৈরি, পুরুষ না মহিলা তার উপর নির্ভর করে নীচের সূচি অনুযায়ী প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করতে হবে :

সোমবার	:	25 কিমি
মঙ্গলবার	:	25 কিমি
বুধবার	:	20 কিমি
বৃহস্পতিবার	:	30 কিমি
শুক্রবার	:	15 কিমি
শনিবার	:	30 কিমি
রবিবার	:	25 কিমি

আমাদের আবহাওয়ার জন্য এই দূরত্বের কিছুটা হেরফের হবে। তবে মনে রাখতে হবে লিডিয়ার্ড পদ্ধতিতে দূরত্বটা বড় কথা নয়, আসল কথা হল সময়। লিডিয়ার্ডের মতে, প্রথমে ধীরে ধীরে হলেও পুরো দূরত্ব অতিক্রম করতে হবে। প্রথম প্রথম অনুশীলনের ক্ষেত্রে দ্রুত দৌড়ের প্রয়োজন নেই। প্রথমে নির্দিষ্ট গতিবেগে বেশি দুরত্ব অতিক্রম করতে হবে এবং তারপর গতি বাড়াতে হবে।

তবে স্ক্যাণ্ডেনেভিয়ান দেশগুলি লিডিয়ার্ডের থেকে আলাদা পদ্ধতিতে অ্যারোবিক ক্ষমতা আয়ত্ব করেছে। যদি ধরে নেওয়া হয়, এক কিলোমিটার 4 মিনিটে (± 10 সেকেণ্ড) অতিক্রম করাটা অ্যাথলিটের নির্দিষ্ট স্বাভাবিক গতি সেক্ষেত্রে হাই ইউনিফর্ম স্পিড (এইচ এস) হবে 4 মিনিট (10 সেকেণ্ড কম বেশি হতে পারে), মাঝারি গতি হল 4 মিনিট 30 সেকেণ্ড এবং কম গতি হল 5 মিনিট। সেক্ষেত্রে সপ্তাহের প্রশিক্ষণ সূচি হল :

রবিবার	:	19 কিমি, কম গতিতে
সোমবার	:	10 কিমি, বেশি গতিতে
মঙ্গলবার	:	13 কিমি, মাঝারি গতিতে
বুধবার	:	10 কিমি, হোলমার (ফার্টলেক)
বৃহস্পতিবার	:	10 কিমি, দ্রুত গতিতে
শুক্রবার	:	10 কিমি, দ্রুত গতিতে
শনিবার	:	13 কিমি, মাঝারি গতিতে

চিনে মাঝারি ও দূরপাল্লার চ্যাম্পিয়ান মহিলা অ্যাথলিটদের প্রশিক্ষক মা জুরেন তাঁর অ্যাথলিটদের শীতের সময় তিব্বতের উত্তরে 7 হাজার ফিট উঁচু এক মালভূমিতে সপ্তাহে 250 কিমি করে দৌড় করাতেন।

উপরের যে কোনও একটি সূচি নাও বা সব মিলিয়ে তোমার নিজের প্রশিক্ষণ সূচি তৈরি কর।

জুলাই থেকে সেপ্টেম্বর অ্যারোবিক প্রশিক্ষণ নেওয়ার পর তোমার অক্সিজেন নেওয়ার ক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে, তাই শরীরে ল্যাকটিক অ্যাসিড বাড়বে না। তুমিও তাড়াতাড়ি ক্লান্ত হয়ে পড়বে না। এবার তোমার বিশেষ প্রশিক্ষণ নেওয়ার সময় এসেছে। অক্টোবর থেকে ডিসেম্বর, গতি বাড়ানো, গতি নিয়ন্ত্রণ, গতি ধরে রাখা, শক্তি বৃদ্ধি এবং পুরো 400 মিটার দৌড়ের অনুশীলন করবে।

আমাদের আবহাওয়া অনুযায়ী আমি দিনে দুবার অনুশীলনের পক্ষপাতী। নীচে নভেম্বরের শেষে যে ধরনের অনুশীলন করতে হবে তার একটা রূপরেখা দিলাম।

দিন	কতক্ষণ (মিনিট)	কী প্রশিক্ষণ নিতে হবে (নভেম্বরের শেষে)
সোমবার	সকালে	— 6 থেকে 8 কিমি দৌড়, লিডিয়ার্ড
	বিকালে	— গা ঘামানোর জন্য জগিং, স্ট্রেচিং
		— 6 × 400 মিটার দৌড়, 62 সেকেণ্ডে প্রতিবার, 2 মিনিট বিশ্রাম নিয়ে, পাঁচ সেট
		— 33 সেকেণ্ডে 1 × 200 মিটার
		— প্রতিবার 29 সেকেণ্ডে 2 × 200 মিটার
		— হাঁটা এবং হাল্কা ব্যায়াম
মঙ্গলবার	সকালে	— 4 থেকে 6 কিমি, হোলমার
	বিকালে	— গা ঘামানোর জন্য জগিং, স্ট্রেচিং
		— ভারোত্তোলন
		— 6 × 200 মিটার (দ্রুত) পাঁচ সেট
		— 1 × 600 মিটার 88 সেকেণ্ডে
		— 1 × 300 মিটার 41 সেকেণ্ডে
		— হাঁটা এবং হাল্কা ব্যায়াম
বুধবার	সকালে	— 8 থেকে 10 কিমি দৌড়, লিডিয়ার্ড

দিন	কতক্ষণ (মিনিট)	কী প্রশিক্ষণ নিতে হবে (নভেম্বরের শেষে)
	বিকালে	— গা ঘামানোর জন্য জগিং, স্ট্রেচিং
		— 1500 মিটার দৌড়ের গতিতে 3 × 250 মিটার দৌড়, 100 মিটার জগিং
		— 800 মিটার দৌড়ের গতিতে 4 × 200 মিটার দৌড়, 200 মিটার জগিং
		— 400 মিটার দৌড়ের গতিতে 5 × 150 মিটার দৌড়, 150 মিটার জগিং
		— জগিং
বৃহস্পতিবার	সকালে	— ৪ থেকে 10 কিমি দৌড়, লিডিয়ার্ড
	বিকালে	— গা ঘামানোর জন্য জগিং এবং স্ট্রেচিং
		— ভারোত্তোলন
		— 4×1000 মিটার দৌড়, (সময় নির্দিষ্ট নেই) 250 মিটার জগিং
		— হাঁটা এবং হাল্কা ব্যায়াম
শুক্রবার	সকালে	— ৪ থেকে 10 কিমি দৌড়, লিডিয়ার্ড
	বিকালে	— প্রতিবার 25/26 সেকেণ্ডে 3 × 200 মিটার দৌড়, পাঁচ সেট। প্রতিটি দৌড়ের মধ্যে 30 সেকেণ্ড বিশ্রাম। প্রতিটি সেটের আগে 3 মিনিট বিশ্রাম
		— 30 মিনিট স্প্রিণ্ট ড্রিল
		— জগিং
শনিবার	সকালে	— 15 কিমি দৌড়, হোলমার
	বিকালে	— গা ঘামানোর জন্য জগিং এবং স্ট্রেচিং
		— ভারোত্তোলন
		— 6 × 1000 মিটার দৌড়, 30 সেকেণ্ড বিশ্রাম নিয়ে
		— হাঁটা এবং হাল্কা ব্যায়াম

দিন	কতক্ষণ (মিনিট)	কী প্রশিক্ষণ নিতে হবে (নভেম্বরের শেষে)
রবিবার	সকালে	— গা ঘামানোর জন্য জগিং এবং স্ট্রেচিং
	বিকালে	— গা ঘামানোর জন্য জগিং এবং স্ট্রেচিং — কম গতিতে 800 মিটার দৌড় এবং কিছুক্ষণ বিশ্রাম — হাল্কা গতিতে 1500 মিটার দৌড় এবং কিছুক্ষণ বিশ্রাম — হাল্কা গতিতে দৌড় সম্ভব না হলে 60 মিনিট স্প্রিণ্ট ড্রিল

8

দূরপাল্লার দৌড়

5 হাজার, 10 হাজার মিটার এবং ম্যারাথন

	বিশ্ব রেকর্ড (মিনিট, সেকেণ্ড)	ভারতীয় রেকর্ড (মিনিট, সেকেণ্ড)	পিছনে (মিটার)
পুরুষ			
5000 মিটার	12:58.39	13:29.70	193
10,000 মিটার	26:58.38	28:48.72	638
মহিলা			
3000 মিটার	08:06.11	09:14.07	368
10,000 মিটার	29:31.78	34:33.93	1457

দ্রষ্টব্য : 1924 সালেই ঠিক হয়েছিল ম্যারাথন হবে 42.195 কিলোমিটার বা 26 মাইল 385 গজের দৌড়। কিন্তু ইণ্টারন্যাশনাল অ্যামেচার অ্যাথলেটিক্স ফেডারেশন ম্যারাথনের বিশ্বরেকর্ডকে তালিকাভুক্ত করেন না। তাদের যুক্তি সব জায়গায় এই 26 মাইল 385 গজ রাস্তার চরিত্র একইরকম হয় না।

যদি তুমি দূরপাল্লার দৌড়বিদ হতে চাও তাহলে দৌড়ের মধ্যে সন্তুষ্ট থাকবে। দৌড় তোমায় এমন সন্তোষ দেবে যা জাগতিক অন্য কোনও কিছু দিতে পারবে না। অবশ্যই এই দৌড়ের মধ্যে কষ্ট আছে, বেদনা আছে। দৌড়তে দৌড়তে মনে হবে পা-ও জানেনা কে তাদের ওঠাচ্ছে নামাচ্ছে, নির্জন রাস্তায় দৌড়তে দৌড়তে শ্বাসকষ্ট হতে পারে, শরীরে ল্যাকটিক অ্যাসিড বেড়ে যাবে। সবই ঠিক। কিন্তু যখন তুমি এই কষ্ট এবং ক্লান্তিকে অতিক্রম করে মসৃণভাবে, সহজে দৌড়তে পারবে তখন তুমি সত্যই রাজা। যদি তুমি এই আনন্দ অনুভব করতে না পার, যদি শুধু একঘেঁয়েমি এবং কষ্ট আসে, তাহলে দূরপাল্লার দৌড়কে আঁকড়ে থেক না, ছেড়ে দিও। মনে

কর, দূরপাল্লার দৌড় তোমার জন্য নয়। এখানে তোমায় প্রতিদিন চ্যালেঞ্জের উর্দ্ধে উঠতে হবে। দৌড় এখানে পরীক্ষা নয়, পুরস্কার। দূরপাল্লার দৌড়বিদ তৈরি হয় না, তারা জন্মায়। তোমার দূরপাল্লার দৌড়বিদের মানসিকতা নিয়ে জন্মাতে হবে।

আমার কাছে অনেক আগ্রহী বাবা-মা তাদের সন্তানের মাঝারি এবং দূরপাল্লার দৌড়ের প্রশিক্ষণ সূচি জানতে চান। তাঁদের আমি প্রথমেই বলি দূরপাল্লার দৌড় সম্পর্কে প্রচুর পড়াশুনো করুন। আমি এনিয়ে অনেক পড়েছি। দূরপাল্লার মহান দৌড়বিদদের জীবনী আমায় খুব টানে। তাঁদের অনেকের মধ্যেই ছেলেবেলায় কিন্তু দূরপাল্লার চ্যাম্পিয়ান দৌড়বিদ হওয়ার সম্ভাবনা বাইরে থেকে দেখে বোঝা যায়নি। অনেকে কিশোর বয়স পর্যন্ত দৌড়ান নি। তাঁদের সুস্বাস্থ্য ছিল। স্কুলজীবনে হকি বা ফুটবলের মতো অন্য খেলাধুলোয় মন দিয়েছিলেন। এই ধরনের খেলায় খেলোয়াড় খুব দ্রুত 10-15 মিটার হাঁটে, 20-35 মিটার তারা দৌড়ায়, 5-10 মিটার দ্রুত দৌড়ায়। তারপর খানিকটা বিশ্রাম। হাফ টাইম বাদ দিয়ে 70 থেকে 90 মিনিট এভাবে আনন্দের সঙ্গে খেলার ফলে তাদের অ্যারোবিক এবং অ্যানারোবিক ব্যায়াম হয়ে যায়। খেলার পরে স্নান করে একগ্লাস ফলের রস খেলে তার শরীর, মন এবং আত্মা আবার চাঙ্গা হয়ে ওঠে। নিজেকে আরও শক্তিশালী এবং সুস্বাস্থ্যের অধিকারী মনে হয়। বাড়ন্ত বাচ্চার পক্ষে এটাই ভাল অনুশীলন।

মিউনিখ অলিম্পিকে দূরপাল্লার দৌড়ে সোনা পেয়েছিলেন লেসি ভিরেন। তিনি দূরপাল্লার দৌড়ের প্রশিক্ষণ শুরু করেছিলেন 19 বছর বয়সে। লেসি বলেছিলেন, আমি এর আগে বাস্কেটবল এবং ফুটবল খেলেছি। স্কি করেছি, সাঁতার কেটেছি এবং আরও অনেক খেলাধূলোয় অংশ নিয়েছি। তিনি আরও বলেছিলেন, ইণ্টারভাল ট্রেনিং বা অন্য অনুশীলনের কথা সে সময় শুনিনি বলে আমি ভাগ্যবান।

তরুণ অ্যাথলিটদের গতি বাড়ানো, গতি ধরে রাখা এবং কষ্ট সহ্য করার জন্য কঠোর অনুশীলন অনেক সময় হিতে বিপরীত হয়। এর ফলে তরুণদের স্বাভাবিক বৃদ্ধি বাধাপ্রাপ্ত হয়। 17 বছর বয়সের আগে মনোযোগ দিয়ে দূরপাল্লার দৌড়ের প্রশিক্ষণ নেওয়ার অর্থই হল ভবিষ্যৎ সাফল্যের পথ বন্ধ করে দেওয়া। সাবেক পূর্ব জার্মানিতে 17 বছরের অনেক আগে থেকে প্রতিভাবান দৌড়বিদদের দূরপাল্লার দৌড়ের কড়া প্রশিক্ষণ দেওয়ায় অনেক বিশ্বমানের অ্যাথলিটের মৃত্যু পর্যন্ত হয়েছে। তাই বাবা-মায়েদের কাছে অনুরোধ, ছেলেমেয়েদের অল্প বয়সে 1500 মিটারের বেশি দূরত্বের প্রশিক্ষণে ঠেলে দেবেন না।

সমীক্ষায় দেখা গিয়েছে, 27 থেকে 32 বছরের মধ্যে দূরপাল্লার দৌড়বিদরা সবথেকে ভাল দৌড়ান। অনেকে 32-এর পরেও তাঁদের সেরা সময় করেন। তবে এর ব্যতিক্রমও আছে। চিনে মা জুনরেনের অধীনে প্রশিক্ষণরত মহিলা অ্যাথলিটরা কম বয়সে দূরপাল্লার দৌড়ে বিশ্বচ্যাম্পিয়ান হয়েছে। 1500 মিটার দৌড়ে কিউ ইয়ুন

শিয়া এবং দূরপাল্লার দৌড়ে ওয়াং জুনশিয়া বেশিদিন ফর্ম ধরে রাখতে পারবেন না অকালে ফুরিয়ে যাবেন তা বলার সময় এখনও আসেনি। দূরপাল্লার দৌড়বিদের লিডিয়ার্ড পদ্ধতি অনুসরণ করাই ভাল। তাহলে তাদের উন্নয়নে একটা ধারাবাহিকতা থাকে, খুব দ্রুত বেশি শেখার দরকার নেই। দূরপাল্লার দৌড়বিদের তৈরি হতে অন্ততপক্ষে পাঁচ বছর, খুব বেশি হলে দশ বছর সময় লাগে।

প্রশিক্ষণের সময় দূরপাল্লার দৌড়বিদের একঘেয়েমি আসতে পারে। দীর্ঘ একাকি, পরিশ্রমসাধ্য দূরপাল্লার দৌড়ের অনুশীলনের সময় একঘেয়েমি আসা স্বাভাবিক। কিছুটা সময় পরে অনেক প্রতিভাশালী অ্যাথলিটও ইচ্ছেটাই হারিয়ে ফেলে। এই একঘেয়েমি অ্যাথলিটের পক্ষে ভাল নয়। এই একঘেয়েমিকে মানসিক দিক দিয়ে ঠেকাতে হবে। একঘেয়েমি ঠেকানোর অন্যতম অস্ত্র হচ্ছে প্রশিক্ষণের পরিবেশে বৈচিত্র আনা। ট্র্যাকের বাইরে গিয়ে প্রাকৃতিক পরিবেশে অনুশীলন। উপকূলবর্তী শহরগুলিতে সমুদ্রতীরে, অন্য জায়গায় নদীর তীরে বা অন্য জায়গায়। সমুদ্রতীরে জগিং এবং ভেজা বালিতে আধঘণ্টা দৌড় খুবই উপকারী। ঢেউয়ের তীরে আছড়ে পড়া, পায়ের তলা থেকে জল সরে যাওয়া, তাজা হাওয়ার জন্য তুমি ক্লান্তিবোধ করবে না। তোমার নিজেকে জলের মধ্যে মুক্ত মনে হবে। পরিশ্রম তোমার খেলায় পরিণত হবে। হৃদ্‌যন্ত্র এরফলে শক্তিশালী হবে, দেহে রক্ত চলাচল বাড়বে। এই দৌড় তোমায় নির্দিষ্ট প্রশিক্ষণ সূচির জন্য প্রস্তুত করবে। খোলামেলা এই দৌড় তোমায় নির্দিষ্ট প্রশিক্ষণের জন্য তৈরি করবে। তুমি জানতে পারবে সব মানুষকে সমানভাবে তৈরি করা হয়নি। সব মানুষের সমান অধিকার আছে মাত্র। তুমি নিজেকে ভালভাবে তৈরি করেছ এবং তুমি তোমার উপযোগী একটা ব্যবস্থা তৈরি করতে পেরেছ।

ম্যারাথন দৌড়বিদদের জন্য একটা কথা বলার আছে। ম্যারাথনের জন্য ট্যাপারিং পদ্ধতিতে প্রশিক্ষণ এখন চালু। এই পদ্ধতি অনুসারে দৌড়ের কিছুদিন আগে প্রশিক্ষণ কমিয়ে ফেলতে হবে, কার্বোহাইড্রেট যুক্ত খাবার বেশি করে খেতে হবে। ভারতে কার্বোহাইড্রেট যুক্ত খাবার মানে ভাত, ফল এবং সব্জি। ম্যারাথন দৌড়ের এক সপ্তাহ আগে পেশীতে আরও বেশি শক্তি যুগিয়ে দিয়ে এবং একই সময়ে অনুশীলন কমিয়ে দিয়ে শক্তি সঞ্চয় করে রাখতে পারছ। প্রতিযোগিতার দিন দৌড় শুরু হওয়ার দু' তিন ঘণ্টা আগে কার্বোহাইড্রেট যুক্ত হাল্কা খাবার খেতে হবে। দৌড় শুরুর আধঘণ্টা আগে আর একবার খেতে হবে। তার বেশি দেরি করলে, অর্থাৎ দৌড় শুরুর অল্প আগে খেলে ম্যারাথনের সময় রক্তে চিনির পরিমাণ কমে যাবে।

ম্যারাথন দৌড়বিদকে খেয়াল রাখতে হবে শরীরে যেন জলের অভাব না হয়। দৌড়ের আগে তাকে প্রচুর জল খেতে হবে। দৌড় চলার সময়ও জল খেতে হবে। তবে জলের পরিমাণ ঘণ্টায় এক লিটারের বেশি যেন না হয়, হলে হিতে বিপরীত হবে।

প্রশিক্ষণ সূচি

দূরপাল্লার দৌড়ের ক্ষেত্রে তোমায় নিজেকেই প্রশিক্ষণ সূচি বেছে নিতে হবে। আমি এখানে দুটি পদ্ধতি নিয়েই আলোচনা করেছি। তুমি যে কোনও একটি বেছে নিতে পার। অ্যারোবিক, অ্যানারোবিক, অক্সিজেন ঘাটতি নিয়ে আগে আলোচনা করেছি বলে এখানে আর করলাম না।

লিডিয়ার্ড পদ্ধতি

আর্থার লিডিয়ার্ড ছিলেন নিউজিল্যাণ্ডের লোক। দূরপাল্লার দৌড়ের ক্ষেত্রে অন্যতম সেরা প্রশিক্ষক লিডিয়ার্ডের কৌশল বিশ্বের সর্বত্র সমাদৃত। আমি পঞ্চম অধ্যায়ে লিডিয়ার্ড নামক একটি ফার্টলেক নিয়ে আলোচনা করেছি।

লিডিয়ার্ড পদ্ধতিতে মূল জোর দেওয়া হয় নির্দিষ্ট গতি বজায় রেখে অনেকটা দূর দৌড়ানোর ক্ষমতার উপর। তারপর 5 হাজার বা 10 হাজার মিটার দৌড়ের শেষ পর্যায়ে গতিবেগ বাড়ানো হয়। এই পদ্ধতিতে কষ্ট সহ্য করার উপরও যথেষ্ট গুরুত্ব দেওয়া হয়।

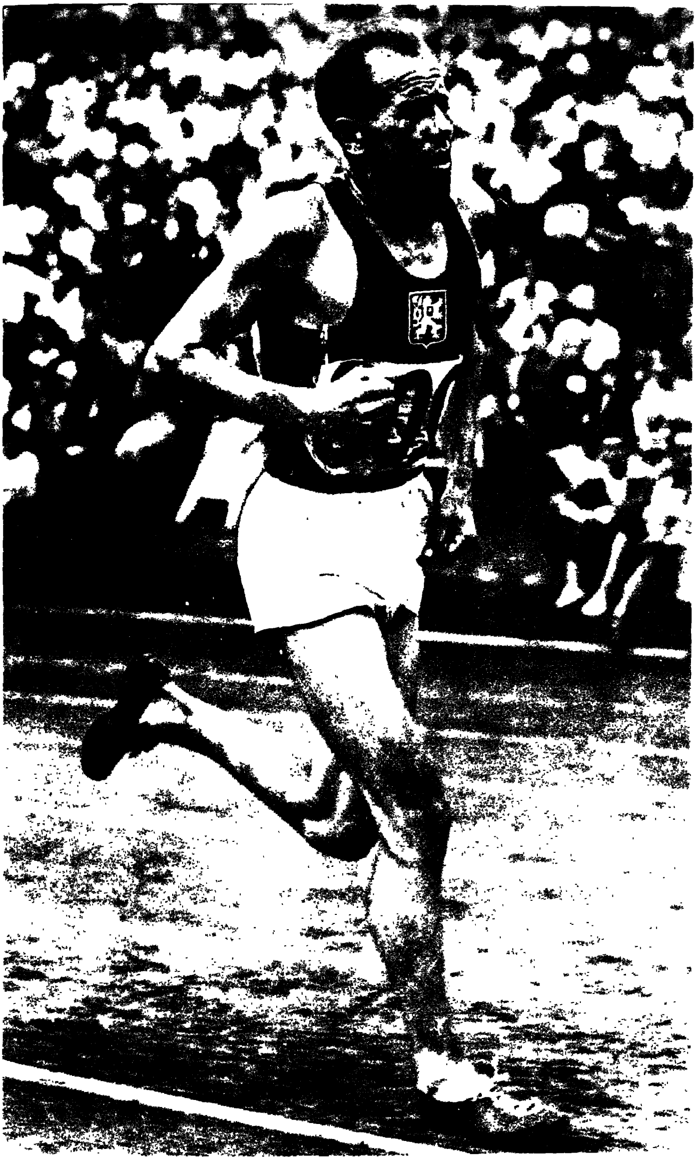
লিডিয়ার্ড হিল ট্রেনিং মেথড সম্পর্কে দু' একটা ব্যাখ্যা দেওয়া জরুরী। দূরপাল্লার দৌড়ের ক্ষেত্রে এই পদ্ধতি সবথেকে পরিশ্রম সাপেক্ষ। অন্তত আধ মাইল দৌড়ানো যায় এমন একটা খাড়া পাহাড়ি পথ বাছতে হবে। অ্যাথলিট প্রথমে গা ঘামানোর জন্য জগিং করবে। তারপর গোড়ালিতে ভর দিয়ে হাঁটু খুব বেশি না তুলে জোরে দৌড়ের ভঙ্গিমায় উপরের দিকে দৌড়বে। এখানে গতিটা বড় কথা নয়, দৌড়ের ভঙ্গিমাটাই জরুরী। নির্দিষ্ট জায়গায় পৌঁছে আধ মাইল জগিং করে 3 বার দ্রুত নীচের দিকে নামতে হবে। নীচে পৌঁছে 3 × 200 মিটার এবং 6 × 50 মিটার স্প্রিণ্ট ড্রিল করতে হবে। পাহাড়ে এই প্রশিক্ষণের চারবার পুনরাবৃত্তি ঘটাতে হবে। তারমধ্যে প্রতি পর্বে 16 কিলোমিটার জগিংও থাকবে। এই কঠোর প্রশিক্ষণ নিয়ন্ত্রিতভাবে করতে হবে এবং তা যেন এক ঘণ্টার বেশি না হয়। হলে উল্টো ফল হবে।

লিডিয়ার্ড পদ্ধতিতে গতিবেগ ধরে রাখা প্রশিক্ষণ ভালভাবে হয়। অ্যাথলিট তার উদ্বেগ এবং ক্লান্তিকে অতিক্রম করতে পারছে কিনা দেখতে সপ্তাহে একবার ঘড়ি ধরে তাকে দৌড় করাতে হবে। পরবর্তী সময়ে তা বাড়িয়ে সপ্তাহে দু' বার করতে হবে।

লিডিয়ার্ড পদ্ধতিতে প্রথম তিনমাসে ম্যারাথনের প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়। তারপর আসে পাহাড়ে প্রশিক্ষণ। এরপর ইভেন্ট অনুযায়ী নির্দিষ্ট প্রশিক্ষণ, ইন্টারভাল ট্রেনিং এবং হোলমার। অ্যাথলিটরা গা ঘামিয়ে নেওয়ার পর সপ্তাহে 350-400 কিমি ছোটে।

জ্যাটোপেক পদ্ধতি

লণ্ডন অলিম্পিক্সে আমি এমিল জ্যাটোপেককে দেখেছি নিকটতম প্রতিদ্বন্দ্বীকে 300 মিটার পিছনে ফেলে রেকর্ড সময় করতে। অপ্রত্যাশিত সময়ে তাঁর হঠাৎ গতি



এমিল জাটোপেক। দৌড় যে খুব সহজ ব্যাপার নয়, তা ওঁর মুখে স্পষ্ট ধরা পড়ছে।

বাড়িয়ে দেওয়ার ক্ষমতার কাছে প্রতিদ্বন্দ্বীরা সহজেই পর্যুদস্ত হত। দূরপাল্লার দৌড়ে ফিনল্যাণ্ডের একচ্ছত্র আধিপত্য ভেঙে দিয়েছিলেন সাবেক চেকোস্লোভাকিয়ার এই সেনা অফিসার। চার বছর পর হেলসিঙ্কি অলিম্পিক্সে 5000, 10,000 এবং ম্যারাথন জিতেছিলেন জ্যাটোপেক, তার মধ্যে প্রথম দুটি ইভেণ্টে রেকর্ড করেছিলেন। 10,000 মিটারে জয়ী হওয়ার পর ম্যারাথনে নামার আগে 5000 মিটার দৌড়বেন কিনা জানতে চাইলে জ্যাটোপেক বলেছিলেন, 'তাহলে ওই সময়টা আমি কী করব?' যথারীতি তারপর 5000 মিটারে নেমে রেকর্ড করেছিলেন। এক অলিম্পিকে 5000, 10,000 এবং ম্যারাথনে সোনা জয়ের রেকর্ডও এখনও পর্যন্ত কেউ ছুঁতে পারেনি। জেতা এবং রেকর্ড করা তো দূরঅস্ত একসঙ্গে এই তিন ইভেণ্টে নামতেই অ্যাথলিটরা সাহস পাননা। 5000 থেকে 30,000 মিটার পর্যন্ত যাবতীয় রেকর্ড জ্যাটোপেক ভেঙেছেন।

জ্যাটোপেকের প্রশিক্ষণ পদ্ধতিও অ্যাথলেটিক্সের দুনিয়ায় সাড়া ফেলে দিয়েছিল। শুধু দূরপাল্লার দৌড়ই নয়, দূরপাল্লার সাঁতারের মতো যেসব খেলায় গতিবেগ ধরে রাখতে হয় সেখানে জ্যাটোপেক পদ্ধতি খুবই কার্যকর। তিনিই ইণ্টারভাল ট্রেনিং সিস্টেমের জনক। নিজের দক্ষতার শীর্ষে তিনি 50 থেকে 60 বার 400 মিটার দৌড়তেন অল্প বিশ্রাম নিয়ে। তাঁর কঠোর অনুশীলনের ফলে হৃদ্‌যন্ত্রের গঠন এবং প্রভাব নিয়ে অনেক সমীক্ষা হয়েছে। এরপরই দূরপাল্লার দৌড়ে অক্সিজেনের যোগান নিয়ে গবেষণা শুরু হয়, যার ফল 'অ্যারোবিক' এবং 'অ্যানারোবিক'।

ইণ্টারভাল ট্রেনিং-এর ক্ষেত্রে দুটি দৌড়ের প্রশিক্ষণের মধ্যবর্তী বিশ্রামের সময়টা পুরোপুরি দেওয়া হয় না। ক্লান্তি থাকতে থাকতেই পরবর্তী দৌড়ের প্রশিক্ষণ শুরু হয়ে যায়। অনেক প্রশিক্ষণ পদ্ধতিতে ইণ্টারভাল ট্রেনিংয়ের অপব্যবহার হয়, বেশি ব্যবহার হয়, সুইডিশ ফার্টলেকের ক্ষেত্রে যেমন এই অপব্যবহারের প্রবণতা খুব বেশি। এরফলে অ্যাথলিট ক্লান্তিতে ভেঙে পড়ে এবং নানা রকম ক্ষতিকর উপসর্গ দেখা দেয়।

আধুনিক ইণ্টারভাল ট্রেনিংয়ে মাপা দূরত্ব, মাপা গতিতে, নির্দিষ্ট সময়ে দৌড়তে হয়। দৌড়ের পর জগিং করতে হয়। হৃদ্‌যন্ত্রের গুরুত্বপূর্ণ গঠন কিন্তু দৌড়ের সময় হয় না, দৌড়ের পর 10 সেকেণ্ডের জগিংয়ের সময়েই এটা ঘটে। এই সময় হৃদ্‌যন্ত্রের গতি থাকে 170 থেকে 180, তারপর তা কমে দাঁড়ায় 120-তে। নাড়ির গতি মাপা খুব অসুবিধেজনক নয়। কব্জিতে আঙুলের ডগা ঠেকিয়ে রাখতে হবে। যখন 10 সেকেণ্ডে 20টা বিট হবে তখনই বুঝতে হবে পরবর্তী দৌড় শুরু করার সময় এসেছে।

বারবার এই কঠোর প্রশিক্ষণ খুবই গুরুত্বপূর্ণ এবং চ্যাম্পিয়ানরা তা কাজে লাগান। তাই যত বেশি বার সম্ভব এই প্রশিক্ষণ নিতে হবে। 'পেস ডিস্ট্যান্স' বা গতি নির্দিষ্ট করে দিয়ে অথবা দূরত্ব ঠিক করে নিয়ে দৌড়তে হবে যাতে দৌড়ের শেষে ক্লান্তি চরমে পৌঁছয় আবার জগিংয়ের পরে সেই ক্লান্তি অনেকটাই কেটে যায়। সারাদিনের অনুশীলনের শেষে এক ঘণ্টার মধ্যে যাবতীয় ক্লান্তি যেন কেটে যায়। যদি ক্লান্তি না যায় তাহলে অনুশীলনের বোঝা কমাতে হবে। নিজেকেই এটা বুঝতে হবে। নিজের

শরীর কী বলছে তা নিজেকে বুঝতে হবে।

আমার বয়স যদি এখন কুড়ি বছর হত, আমি যদি এই উষ্ণ এবং আদ্র মাদ্রাজে বসে দূরপাল্লার চ্যাম্পিয়ান দৌড়বিদ হওয়ার স্বপ্ন দেখাতাম, তাহলে আমার প্রশিক্ষণ সূচি আমি তৈরি করতাম এভাবে :

জুলাই, আগস্ট এবং সেপ্টেম্বরে লিডিয়ার্ড পদ্ধতিতে প্রশিক্ষণ নিয়ে আমি শরীর তৈরি করতাম। গতি বাড়ানো, গতি ধরে রাখা এবং কষ্ট সহ্য করার ক্ষমতা বাড়াবার জন্য আমি মেরিনা বিচে দৌড়াতাম। এই সময়ে নীলগিরির ওয়েলিংটনের মতো 5 থেকে 7 হাজার ফিট উঁচু কোনও পাহাড়ি শহর বেছে সেখানে বেশ কিছুদিন অনুশীলন করতাম।

অক্টোবর, নভেম্বর এবং ডিসেম্বরে অনুশীলন করতাম মাদ্রাজে। সকালে এবং বিকালে। সপ্তাহে পাঁচদিন সকালে আমি ট্র্যাকের বাইরে 10 কিমি দৌড়াতাম। বাকি দুদিন বাসে করে সেন্ট টমাস মাউন্টেনে গিয়ে লিডিয়ার্ড পদ্ধতিতে পাহাড়ে দৌড়াতাম। সন্ধ্যায় আমি জ্যাটোপেক ইন্টারভাল রানের পদ্ধতিই অনুসরণ করতাম। প্রথম কুড়ি মিনিট গা ঘামানোর জন্য জগিং এবং স্ট্রেচিং এবং পেশী শক্তিশালী করার ব্যায়াম। তারপর ইন্টারভাল দৌড়। আমি এক্ষেত্রে 400 মিটার দৌড়ই পছন্দ করতাম। কারণ এই দূরত্বে আমি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করি, 400 মিটার দূরত্ব নির্দিষ্টভাবে দাগ কাটা থাকে আমায় আর নতুন করে মাপামাপি করতে হবে না। আর যখন 5 হাজার বা 10 হাজার মিটার দৌড়ব তখন আমি 400 মিটারের মাপে পুরো দৌড়টা ভাগ করে নিতে পারব। তাই ইন্টারভাল দৌড়ের ক্ষেত্রে ওই 400 মিটার দূরত্ব আমি বারবার দৌড়াব। প্রথমে ধীরে ধীরে। তারপর গতি বাড়াব। অনুশীলনের সময় প্রথমে 5 × 400 মিটার দৌড়াতাম চারবার। প্রতিবার 75 সেকেণ্ডে 400 মিটার দূরত্ব অতিক্রম করতাম। সপ্তাহ কয়েকের মধ্যে তা কমিয়ে 65 সেকেণ্ডে করতাম। একবার 5 × 400 মিটার দৌড়ানোর পরেই নাড়ির গতি মাপতাম। নাড়ির গতি সেকেণ্ডে 170-এর বেশি হলে তা 120-তে নামা পর্যন্ত বিশ্রাম নিতাম। তারপর আবার শুরু হত 400 মিটার দৌড়।

সব শেষে জগিং এবং হাটা। স্বাভাবিক খাওয়া-দাওয়া এবং ঘুম। সকালে ঘুম থেকে উঠে আলসেমি আসবে না। ভোরে ঘুম থেকে উঠে দীর্ঘ দৌড় বা পাহাড়ে দৌড়ের জন্য শরীর একেবারে তৈরি।

জুলাই, আগস্ট এবং সেপ্টেম্বরে হিল স্টেশন এবং মেরিনা বিচে দৌড়ের ফলে অক্সিজেন নেওয়া এবং ধরে রাখার ক্ষমতা বেড়েছে। অক্টোবর থেকে ডিসেম্বরের বিশেষ প্রশিক্ষণের জন্যও আমি তৈরি। ডিসেম্বরের শেষে বুঝতে পারব গতিবেগ ধরে রাখার ক্ষমতা আয়ত্ত করতে পেরেছি। শক্তি এবং গতি পেয়েছি। এবার জানুয়ারি থেকে মার্চ পর্যন্ত প্রতিযোগিতাগুলির জন্য আমি তৈরি।

এভাবেই তুমি তোমার প্রশিক্ষণ সূচি তৈরি করে নাও। নিজের পরিস্থিতি এবং পরিবেশ বুঝে তৈরি করা প্রশিক্ষণ সূচি তোমার সবথেকে বেশি উপকারে লাগবে।

3 হাজার মিটার স্টিপলচেজ

	বিশ্ব রেকর্ড (মিনিট, সেকেণ্ড)	ভারতীয় রেকর্ড (মিনিট, সেকেণ্ড)	কত পিছিয়ে (মিটার)
পুরুষ 3 হাজার মিটার স্টিপলচেজ	8:02.08	8:30.88	197

1500 মিটারের ভাল দৌড়বিদ যার আরও বেশি দূরত্ব অতিক্রম করার ইচ্ছে আছে সেই 3 হাজার মিটার স্টিপলচেজ-এ চ্যাম্পিয়ান হতে পারে। সবথেকে ভাল উদাহরণ হল কেনিয়ার কিপ কেইনো। '64-এর মেক্সিকো অলিম্পিক্সে কেইনো 1500 মিটারে সোনা জিতেছিলেন। '72-এর মিউনিখ অলিম্পিক্সে তিনি 3 হাজার মিটার স্টিপলচেজ-এ সোনা জেতেন। তাই এই ইভেণ্টের প্রশিক্ষণ সূচি অন্য দূরপাল্লার দৌড়ের ইভেণ্টের মতোই।

3 হাজার মিটার দৌড় এবং 3 হাজার মিটার স্টিপলচেজ-এর মধ্যে সাধারণত সময়ের ব্যবধান হয় 35 সেকেণ্ড। এই 35 সেকেণ্ডের অর্ধেকই যায় বাধা অতিক্রম করতে। বাকিটা ক্লান্তির জন্য। এই কষ্টসাধ্য ইভেণ্টে দৌড় সত্যিই ক্লান্তিকর। এর থেকেই বোঝা যাচ্ছে প্রশিক্ষণের সময় হার্ডলস পেরোবার কৌশল আয়ত্ব করতে হবে। তার সঙ্গে শক্তি ও গতি বাড়ানো এবং কষ্ট সহ্য করার ক্ষমতা তো আছেই। এই ইভেণ্টে 28 টা হার্ডলস এবং 7 টা ওয়াটার জাম্প বা জলের উপর দিয়ে লাফ দিতে হবে। এই বাধা অতিক্রমের কৌশল ভালভাবে আয়ত্ত করা মানে দৌড়ের কৌশল আয়ত্ত করা।

যে কায়দায় 400 মিটার হার্ডলস-এ হার্ডলস পেরোতে হয় সেরকমভাবে এখানেও 28 টা হার্ডলস পেরোতে হবে। দুক্ষেত্রেই হার্ডলস দৈর্ঘে, প্রস্থে সমান। তবে 400 মিটার হার্ডলস এবং 3 হাজার মিটার স্টিপলচেজের মধ্যে দুটি পার্থক্য আছে। 400 মিটার হার্ডলস দৌড়তে হয় অনেক জোরে। হার্ডলসগুলি থাকে নির্দিষ্ট দূরত্বে, ফলে ছন্দোবদ্ধ মাপা পা ফেলে (সাধারণত 13, 14 ও 15 পা) হার্ডলস অতিক্রম করার ক্ষেত্রে কোনও অসুবিধা নেই। কিন্তু 3 হাজার মিটার স্টিপলচেজের ক্ষেত্রে তা করা সম্ভব হয় না। তাই অ্যাথলিটকে সেভাবেই অনুশীলন করতে হয়। অ্যাথলিট কোন

লেন-এ থাকবে সেটাও এখানে নির্দিষ্ট থাকে না। তাই ভিড়ের মধ্যে থেকে হার্ডলস অতিক্রম করার প্রশিক্ষণও নিতে হবে। দুটো পা ফেলার মধ্যে দূরত্ব কমিয়ে ফেলতে হবে এবং ভালভাবে হাত ওঠাতে নামাতে হবে।

হার্ডলস পেরনোর থেকে ওয়াটার জাম্প আরও কঠিন। সাধারণত ওয়াটার জাম্প যে ভাল দেয় শেষ পর্যন্ত সে-ই স্টিপলচেজ জেতে। তারজন্য অনুশীলন দরকার। কিন্তু সাধারণত ওয়াটার জাম্পের অনুশীলনে অ্যাথলিটরা খুব একটা উৎসাহী হন না। কারণ এখানে আঘাত পাওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি। আর আমাদের দেশে যেখানে সুযোগ সুবিধা এমনিতেই অনেক কম সেখানে আঘাত লাগার সম্ভাবনাও বেশি। ওয়াটার জাম্প দেওয়ার অন্তত দশ কদম আগে থেকে গতি বাড়াতে হবে যাতে পা ঠিকঠাক পড়ে। দৌড় থেকে জলের উপর দিয়ে লাফ এটা একই ছন্দে গাঁথা। তাই পা ঠিকমতো না পড়লে লাফও ঠিকঠাক হবে না। আর এখন প্রতিদ্বন্দ্বীদের সংখ্যা থাকে প্রচুর। লাফের পর আবার দৌড় শুরু করার জন্য তাই প্রচুর অনুশীলন দরকার। প্রশিক্ষক বা একজন সিনিয়ার আথলিটের নজরদারিতে অনুশীলন করতে হবে।

এই কষ্টসাধ্য ইভেন্টের জন্য দরকার দূরপাল্লার দৌড়, গতি বাড়ানো এবং কষ্ট সহ্য করার প্রশিক্ষণ এবং হার্ডলস পেরনোর কৌশল আয়ত্ব করা। আমাদের দেশের অ্যাথলিটদের সবথেকে বড় অসুবিধা হল এখানে কোনও কলেজ বা বিশ্ববিদ্যালয়ে স্টিপলচেজ প্রতিযোগিতার অন্তর্ভুক্ত করা হয় না। সম্ভবত স্টিপলচেজকে প্রতিযোগিতার অন্তর্ভুক্ত করার সময় এসেছে।

9

হার্ডলস

110 মিটার হাই হার্ডলস

	বিশ্ব রেকর্ড (সেকেণ্ড)	ভারতীয় রেকর্ড (সেকেণ্ড)	কত পিছিয়ে (মিটার)
পুরুষ			
110 মিটার হাই হার্ডলস	12.91	14.09	9
মহিলা			
100 মিটার হাই হার্ডলস	12.21	14.02	13

দ্রষ্টব্য : হার্ডলসের উচ্চতা পুরুষ এবং মহিলাদের ক্ষেত্রে আলাদা
পুরুষ : 110 মিটার—3 ফুট 6 ইঞ্চি বা 106.7 সেন্টিমিটার
মহিলা : 100 মিটার—2 ফুট 9 ইঞ্চি বা 84 সেন্টিমিটার

অলিম্পিয়ানরা যখন 110 মিটার হাই হার্ডলস দৌড়ান তা তখন হয়ে ওঠে গতির কাব্য। অলিম্পিক স্টেডিয়ামের ভাগ্যবান দর্শকরা এই অপূর্ব দৌড় সারাজীবন মনে রাখেন। এবং দর্শকদের মনে একটা প্রশ্নই ঘুরেফিরে আসে, কীভাবে সম্ভব হল? একের পর এক বাধা অ্যাথলিটরা কেমন করে অনায়াস ভঙ্গিতে টপকে গেলেন? তারা কীভাবে এত জোর, এমন সহজে এরকম রাজকীয় ভঙ্গিতে দৌড়ালেন।

অনেক বিশ্বসেরা কোচই মনে করনে 110 মিটার হার্ডলস হল অ্যাথলেটিক্সের সবথেকে সূক্ষ্ম, শিল্পময় দৌড়। অন্যদের মতে, এটা প্রধান স্বল্পদৈর্ঘের জোরে দৌড় সেইসঙ্গে দ্রুত দশটা হার্ডলস পেরিয়ে যাওয়া। দুজনই ঠিক বলেছেন। 110 মিটার হাই হার্ডলসে জোরে দৌড়ের গুরুত্ব অনস্বীকার্য। '48-এর লণ্ডন অলিম্পিক্সে 110 মিটার হাই হার্ডলসে বিশ্বরেকর্ডধারী হ্যারিসন ডিলার্ড নেমেছিলেন 100 মিটার দৌড়ে। হার্ডলসে নয়। কারণ আমেরিকায় ট্রায়ালের সময় পায়ের ধাক্কায় হার্ডলস পড়ে গিয়েছিল। লণ্ডন অলিম্পিক্সে 100 মিটারে সোনা জিতেছিলেন তিনি। তাই একজন

চ্যাম্পিয়ান হাই হার্ডলারকে স্প্রিন্টারও হতে হবে। আবার একইসঙ্গে হার্ডলস পেরনোর সময় তাঁর গতি বিন্দুমাত্র কমলে চলবে না। তাই দ্রুত দৌড়ের সঙ্গে হার্ডলস পেরনোর ক্ষমতা মিশেলে তৈরি হবে একজন হার্ডলার।

প্রধান কৌশল/বিষয়

হাই হার্ডলস দৌড়ের মূল বিষয়ই হল পূর্ণগতি বজায় রেখে দশটা হার্ডলস টপকানো। হার্ডলসের মূল বিষয়বস্তুর বিশ্লেষণ দাঁড়িয়ে আছে একটা ধরে নেওয়া সত্যের উপরে। হার্ডলস পেরনোর সময় যখনই তুমি মাটি থেকে উঠবে তখনই গতি কিছুটা কমবে। তাই শরীরকে এমনভাবে রাখতে হবে যাতে গতি সবথেকে কমে। চ্যাম্পিয়ানরা দশটা হার্ডলস পেরতে মাত্র দু' সেকেণ্ডের মতো গতি নষ্ট করেন। তাঁরা এটা করতে পারেন দেহের ব্যালান্স এবং ফরোয়ার্ড স্প্রিন্টিং অ্যাকশান রক্ষা করে।

হাই হার্ডলসের 60 ভাগই হচ্ছে জোরে দৌড় বা স্প্রিন্ট। খালি দশটা কদম যা কিনা দশটা হার্ডলস পেরবে সেটাই শুধু 100 বা 200 মিটার দৌড়ের থেকে হার্ডলসের পার্থক্য গড়ে দেয়। এখানে আমি নতুন করে 100 বা 200 মিটার দৌড়ের কৌশল নিয়ে আলোচনায় যাব না। ষষ্ঠ অধ্যায়ে আমি এনিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করেছি। এখানে আমি শুধু হার্ডলস পেরনোর কৌশল নিয়েই আলোচনা করব। হার্ডলস পেরনোর ক্ষেত্রে তিনটি জিনিস মনে রাখতে হবে :

— হার্ডলস পেরনোর জন্য টেক অফ বা লাফ শুরু
— হার্ডলস অতিক্রম করা
— অতিক্রম করার পর টাচ ডাউন বা মাটি ছোঁয়া

টেক অফ থেকে হার্ডলসের দূরত্ব যত কম হবে তত দক্ষতার সঙ্গে হার্ডলস পেরনো সম্ভব হবে। তাছাড়া প্রথম পা যত দ্রুত সম্ভব ওঠাতে হবে। তাই তোমায় শক্তিশালী হতে হবে এবং দেহের রিফ্লেক্স খুব ভাল হতে হবে। তোমার শরীর যত নমনীয় হবে, প্রথম পা যত নমনীয়, দ্রুত উঠবে ততই টেক অফের সঙ্গে হার্ডলসের দূরত্ব কমবে। সাধারণত দৌড় শুরুর আট কদম পরে প্রথম হার্ডলসের টেক অফ করতে হবে, তার তিন কদম পরপর বাকি হার্ডলস-এর। ক্রাউচ অবস্থা থেকেও তাড়াতাড়ি সরতে হবে। তাছাড়া টেক অফের সময় শরীরকে ঠিক জায়গায় নিয়ে যেতে হলে দৌড়ের সময় দীর্ঘ পদক্ষেপ নয় এ কথাটা মাথায় রাখতে হবে। টেক অফ-এর আগের কদমটা 10 সেন্টিমিটার কম হবে। ঠাণ্ডা মাথায় নিজের শরীর এবং গতির উপর নিয়ন্ত্রণ রাখতে হবে। কোনও উত্তেজনা, কষ্ট বা অত্যাধিক পরিশ্রমে গতি কমবে। বারবার অনুশীলন করলে টেক অফ-এর ক্ষেত্রে কোনও অসুবিধা হবে না, দৌড়ের ছন্দও বজায় থাকবে।

মনে রাখবে হার্ডল সামনে এলে সবসময় তাকে আক্রমণ করবে। এখানেই একজন হাই জাম্পার-এর সঙ্গে দৌড়বিদের তফাৎ। হাই জাম্পার নীচ থেকে বার-

এর দিকে অগ্রসর হয়, আর অ্যাথলিট হার্ডলকে আক্রমণ করে। হার্ডলস-এর উপর তুমি ঝুঁকে পড়বে, কোমর বেঁকিয়ে ঝুঁকে পড়া নয়, বুক চিতিয়ে থাকবে সামনে, সামনের পায়ের হাঁটু ভাঙবে, পা দ্রুত উঠবে, অর্থাৎ পুরো শরীরটাই সামনের দিকে সামান্য ঝুঁকবে। গতি ধরে রাখতে তা সাহায্য করবে। মনে রাখবে হার্ডল পেরনোর সময় সামনের পা খুব বেশি বাড়িয়ে দেবে না। পা যত কম বাড়াবে তত তুমি তোমার দৌড়ের গতি ধরে রাখতে পারবে। হার্ডলের উপর দিয়ে পা ভেসে যাওয়ার আগে সামনের পায়ের হাঁটু সর্বোচ্চ স্থানে পৌঁছবে। তারপর ক্যারাটের মারের মতো পিছনের পা দ্রুত হার্ডল পেরিয়ে সামনের জমি স্পর্শ করবে।

হার্ডল পেরনোর সময় হাতের ভূমিকাও খুব গুরুত্বপূর্ণ। হার্ডল পেরনোর সময় হাঁটু উপরে ওঠার ফলে গতিবেগের ক্ষতিটা পুষিয়ে দেবে হাতের দ্রুত ওঠানামা। স্প্রিন্টের বা 100 বা 200 মিটার দৌড়ের থেকেও হাই হার্ডলসের ক্ষেত্রে হাতের দ্রুত ওঠানামা অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

টাচ ডাউন বা হার্ডল পেরিয়ে পা মাটিতে স্পর্শ করার পর হাতের ওঠানামা আরও গুরুত্ব পায়। কারণ হাত এবং পায়ের সঠিক সমন্বয় খুবই জরুরী। নিউটনের তৃতীয় সূত্র অনুযায়ী, হাতের তুলনায় পায়ের ওজন যেহেতু বেশি, সেজন্য হাত অনেক দ্রুত ওঠানামা করবে, হাতের ওঠানামার এই গতিই পায়ের ওজনের ফলে গতির যে ঘাটতি হওয়ার কথা তা পুষিয়ে দেবে। হার্ডল পেরিয়ে পা মাটিতে পড়ার সঙ্গে সঙ্গে আবার দৌড় শুরু করতে হবে। দেহের ওজন পুরোপুরি পড়বে সামনের পায়ের উপর। ফলে পরের পদক্ষেপে যত বেশি সম্ভব গতি আনার চেষ্টা করতে হবে। পিছনের পাও দ্রুত সামনের দিকে বাড়াতে হবে। কোনও দ্বিধা না করে হাত এবং পা দ্রুত ওঠানামা করবে।

পরবর্তী হার্ডলের আগে তিন কদম ফেলতে হবে, এরমধ্যে টেক অফের আগে সামান্য ছোট পদক্ষেপও আছে। যদি তুমি 100 বা 200 মিটার দৌড়ের স্বাভাবিক পদক্ষেপ যা কিনা 213 সেন্টিমিটার (7 ফিট), হাওয়ার সমর্থন বা নরম ট্র্যাকে যা বেড়ে দাঁড়ায় 230 সেন্টিমিটার (7½ ফিট) আয়ত্ত করতে পার তাহলে 113 মিটার হাই হার্ডলে তুমি সুবিধাজনক অবস্থায় থাকবে।

মূল ব্যায়াম

ষষ্ঠ অধ্যায়ে 100 এবং 200 মিটার দৌড়ের ক্ষেত্রে যেসব ব্যায়ামের কথা বলেছি, 110 মিটার হাই হার্ডলসের ক্ষেত্রেও তা সমানভাবে প্রযোজ্য এবং এখানে আমি আবার তার পুনরাবৃত্তি করব না। আমি শুধু গোটাকয়েক অতিরিক্ত ব্যায়ামের কথা বলব যা হার্ডল পেরনোর টেক অফের সময় এবং হার্ডল পেরিয়ে টাচ ডাউনের ক্ষেত্রে খুবই জরুরী। অ্যাথলেটিক্সের যে কোনও বিভাগে অংশ নিতে গেলে হাড়ের জোড় এবং পেশী নমনীয় হতে হবে, আর হাই হার্ডলসের ক্ষেত্রে এর গুরুত্ব আরও বেশি। নীচে যেসব

ব্যায়ামের কথা বলেছি তা নিয়মিত অনুশীলন করলে দেহের নমনীয়তা এবং গতিময়তা বাড়বে। এই ব্যায়ামগুলো হার্ডলের সাহায্যে অনুশীলন করার (ছবি দেখ)।

— হার্ডলের পাশে দাঁড়িয়ে একটা পা কোমর থেকে খুব সহজভাবে দোলাতে হবে। যদি ডান পা দোলাও তাহলে বাঁ হাতে হার্ডল ধরবে, বাঁ পা দোলালে ডান হাতে হার্ডল ধরা থাকবে। ব্যায়ামের সময় যে পা মাটিতে দাঁড়িয়ে আছে তা পুরোপুরি সোজা থাকবে।

— মুখোমুখি হয়ে, দু' হাতে হার্ডল ধরে দেহের আড়াআড়ি যতটা উঁচুতে সম্ভব পা দোলাতে হবে। যেদিকে পা দোলাবে, মাটিতে থাকা পাও সেই অভিমুখে ঘুরবে।

— হার্ডল থেকে সামান্য দূরে গিয়ে একটা পা পুরোপুরি ছড়িয়ে দিয়ে গোড়ালি হার্ডলের উপর রাখতে হবে। তারপর হাত ঝুঁকিয়ে হার্ডল ধরতে হবে। খেয়াল রাখা দরকার যে পা হার্ডল ছুঁয়ে আছে তার উরুর পেশী যেন রিল্যাক্সড থাকে।

— হার্ডলের পাশে দাঁড়িয়ে হাঁটু থেকে গোড়ালি হার্ডলের উপর শুইয়ে রাখতে হবে। তারপর ঝুঁকে মাটিতে থাকা পা হাত দিয়ে স্পর্শ করতে হবে।

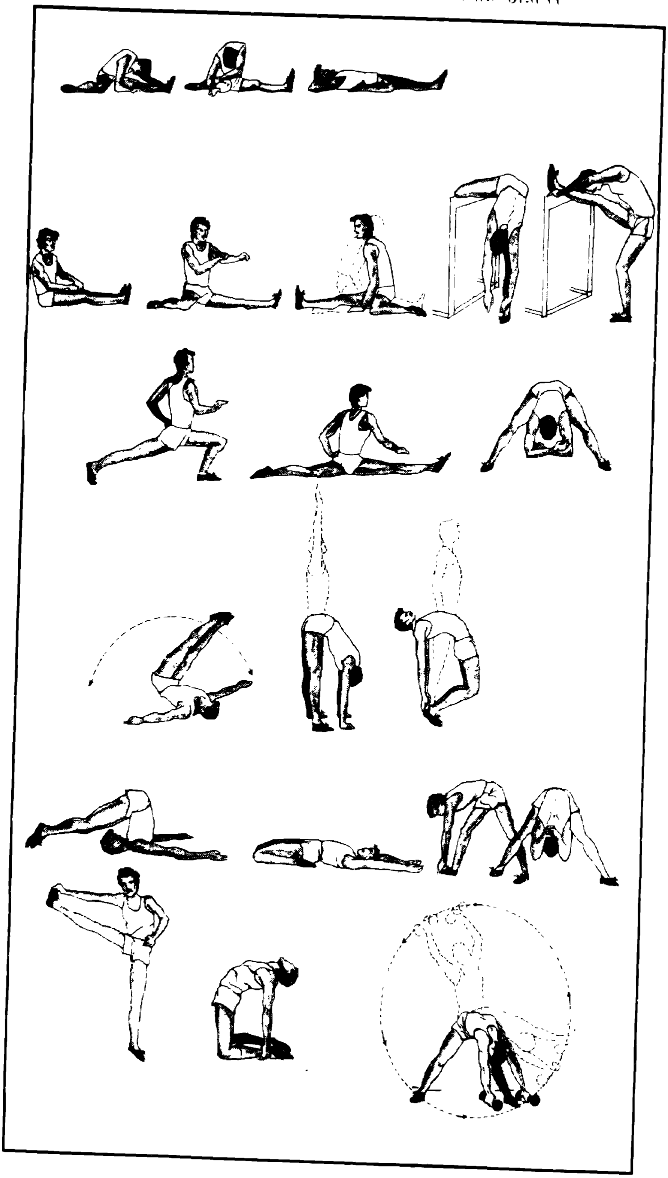
— এবারের ব্যায়ামের জন্য দুটি হার্ডল লাগবে। একটি থাকবে মুখোমুখি অন্যটি সামান্য পিছনে এবং এক পাশে। প্রধান পা-এর উপর দাঁড়িয়ে কোমর সামনে ঝুঁকিয়ে দুহাতে হার্ডল ধরতে হবে। পিছনের পা অপর হার্ডলের উপর দিয়ে চক্রাকারে ঘোরাতে হবে। চক্রাকারে ঘোরার গতি এবং উরুর কতটা উঠছে তারদিকে বিশেষ নজর দিতে হবে। এই ব্যায়াম অনুশীলন করলে পিছনের পা দ্রুত এবং মসৃণভাবে ক্যারাটের মারের মতো হার্ডল পেরিয়ে যাবে।

এতক্ষণ হার্ডল সঙ্গে নিয়ে ব্যায়ামের কথা বলেছি। এবার যে ব্যায়ামের কথা বলছি তা করতে হবে হার্ডল ছাড়া (চিত্র দেখ)।

— ঘাসের উপর বসে পড়। প্রধান পা ছড়িয়ে দাও সামনে। অন্য পা বা পিছনের পা ভাঁজ করে বস। পিছনের পা দেহের সঙ্গে ত্রিভূজাকৃতি অবস্থানে থাকবে। কোমর থেকে দেহ ঝুঁকিয়ে সামনের পা বা প্রধান পা ছোঁও। মাথা এবং চোখ কিন্তু থাকবে সামনের দিকে। হার্ডল পেরনোর সময় ঠিক এই ভঙ্গিটাই থাকবে।

— আগের ব্যায়ামের মতো শরীরকে ওই অবস্থায় রাখতে হবে। এবার হাত দুটি জোড়া করে ডান কনুই ডান হাঁটুর পাশে ঘোরাতে হবে। এরপর বাঁ হাত ঘোরাতে হবে। হাত জোড়া রেখে। হাতের কোনও সাহায্য ছাড়া দেহ তুলতে হবে। এবার পায়ের অবস্থান বদল করতে হবে। পিছনের পাকে সামনের দিকে ছড়িয়ে দিতে হবে এবং প্রধান পাকে পিছনের দিকে জুড়ে ত্রিভূজাকৃতি করতে হবে। এবার আবার আগের মতো করে হাত ঘোরাতে হবে।

চিত্র 1 : হার্ডলস-এর জন্য শরীর নমনীয় রাখার ব্যায়াম।



— ঘাসের উপর দু'-পা ফাঁক করে দাঁড়াও। প্রধান পা খাড়া থাকবে। শরীর কোমর থেকে সামনে ঝোঁকাতে হবে। দু-হাত থাকবে ঘাসে। এই ব্যায়াম খুব ধীরে এবং রিল্যাক্সড হয়ে করবে। না হলে পেশীতে টান ধরতে বাধ্য।

হার্ডলস-এর ক্ষেত্রে পেশী নমনীয় থাকা খুবই জরুরী। এই সব ব্যায়াম পেশীকে নমনীয় করবে।

প্রশিক্ষণ সূচি

হার্ডলস-এর জন্য বিভিন্ন ধরনের প্রশিক্ষণ নিতে হবে। প্রশিক্ষণ সূচিতে তাই এর সবগুলিই রাখতে হবে।

— 100 মিটার দৌড়ের গতি
— গতি ধরে রাখা এবং তার ধকল সহ্য করা
— হার্ডল পেরনোর কৌশল এবং
— পুরো শরীর নমনীয় রাখা।

প্রশিক্ষণের চাপ এখানে বেশি থাকলেও হার্ডলসে কখনওই তা একঘেয়ে হয় না। গতি এবং হার্ডল পেরনোর ছন্দই অ্যাথলিটকে মোহিত করবে। হার্ডল পেরনোর নেশায় তুমি ডুবে যাবে।

জুলাই থেকে সেপ্টেম্বর পর্যন্ত কণ্ডিশনিংয়ের জন্য প্রশিক্ষণ সূচি 100 ও 200 মিটার দৌড়ের মতোই। ষষ্ঠ অধ্যায়ে এনিয়ে বিস্তারিত বলা হয়েছে। এর অতিরিক্ত শুধু একটা হার্ডল নিয়ে ঘাসের উপর শরীর নমনীয় রাখার জন্য বিভিন্ন ব্যায়াম করতে হবে। পরিবেশের জন্যই আমরা অর্থাৎ ভারতীয়রা শারীরিক দিক থেকে ইউরোপিয়ানদের তুলনায় অনেক বেশি নমনীয়। কিন্তু তা সত্ত্বেও হার্ডলের জন্য শক্তি, গতির পাশাপাশি যে নমনীয়তা দরকার হয় তার জন্য কড়া অনুশীলন দরকার।

অক্টোবর থেকে ডিসেম্বরে অ্যাথলিটকে হার্ডল-এর কৌশল এবং গতি আয়ত্ত করতে হবে। তখন একজন প্রশিক্ষক বা সিনিয়র অ্যাথলিট অবশ্যই দরকার। প্রশিক্ষক বা সিনিয়র অ্যাথলিট সপ্তাহে অন্তত দু' দিন ভুলগুলো শুধরে দেবেন, প্রশিক্ষণের তদারকি করবেন এবং প্রয়োজনীয় নির্দেশ দেবেন। শেষের দিকে, অর্থাৎ ডিসেম্বরে কয়েকটি প্রতিযোগিতায় নামা যেতে পারে। আসন্ন বড় প্রতিযোগিতার ভূমিকা হবে সেগুলি। ডিসেম্বরে প্রশিক্ষণ কীরকম হবে তা নীচে বিস্তারিতভাবে দেওয়া হল।

দিন	কতক্ষণ (মিনিট)	কী প্রশিক্ষণ নিতে হবে (ডিসেম্বর)
সোমবার	10	— গা ঘামানোর জন্য 3 হাজার মিটার জগিং
	25	— শরীর নমনীয় রাখার ব্যায়াম

দিন	কতক্ষণ (মিনিট)		কী প্রশিক্ষণ নিতে হবে (ডিসেম্বর)
	40	—	গতি বাড়ানোর জন্য অনুশীলনী দৌড়। (ষষ্ঠ অধ্যায় দ্রষ্টব্য)
	40	—	হার্ডল পেরনোর ড্রিল 4 × 2 হার্ডলস 4 × 4 হার্ডলস 4 × 6 হার্ডলস 6 × 10 হার্ডলস
	10	—	জগিং
মঙ্গলবার	10	—	3 হাজার মিটার জগিং, গা ঘামানোর জন্য
	25	—	শরীর নমনীয় রাখার ব্যায়াম
	40	—	ক্রাউচ স্টার্ট এবং হার্ডল পেরনোর ড্রিল 6 × 3 হার্ডলস 6 × 4 হার্ডলস 6 × 6 হার্ডলস
	10	—	জগিং
বুধবার	10	—	3 হাজার মিটার জগিং, গা ঘামানোর জন্য
	25	—	শরীর নমনীয় রাখার ব্যায়াম
	10	—	রানিং অন দ্য স্পট এবং বাউন্সিং রান। (ষষ্ঠ অধ্যায় দ্রষ্টব্য)
	40	—	গতিবেগ বাড়ানো এবং ধকল সহ্য করার জন্য ট্রেনিং রান। (ষষ্ঠ অধ্যায় দ্রষ্টব্য)
	20	—	হার্ডল পেরনোর ড্রিল 2 × 3 হার্ডলস 2 × 4 হার্ডলস 2 × 6 হার্ডলস
	10	—	জগিং
বৃহস্পতিবার	10	—	3 হাজার মিটার জগিং, গা ঘামানোর জন্য
	25	—	শরীর নমনীয় রাখার ব্যায়াম

দিন	কতক্ষণ (মিনিট)		কী প্রশিক্ষণ নিতে হবে (ডিসেম্বর)
	40	—	হার্ডল পেরনোর ড্রিল এবং ক্রাউচ স্টার্ট 6 × 3 হার্ডলস 6 × 4 হার্ডলস 6 × 6 হার্ডলস
	10	—	জগিং
শুক্রবার	10	—	3 হাজার মিটার জগিং, গা ঘামানোর জন্য
	25	—	শরীর নমনীয় রাখার ব্যায়াম
	10	—	রানিং অন দ্য স্পট এবং বাউন্সিং রান। (ষষ্ঠ অধ্যায় দ্রষ্টব্য)
	40	—	গতিবেগ বাড়ানোর জন্য অনুশীলনী দৌড়। (ষষ্ঠ অধ্যায় দ্রষ্টব্য)
	40	—	স্ট্যানডিং স্টার্ট এবং হার্ডল পেরনোর ড্রিল 4 × 2 হার্ডলস 4 × 4 হার্ডলস 4 × 6 হার্ডলস 6 × 10 হার্ডলস
	10	—	জগিং
শনিবার	10	—	গা ঘামানোর জন্য 3 হাজার মিটার জগিং
	25	—	শরীর নমনীয় রাখার ব্যায়াম
	40	—	ক্রাউচ স্টার্ট এবং হার্ডলস পেরনোর ড্রিল 6 × 3 হার্ডলস 6 × 4 হার্ডলস 6 × 6 হার্ডলস
	10	—	জগিং
রবিবার	10	—	গা ঘামানোর জন্য 3 হাজার মিটার জগিং
	25	—	শরীর নমনীয় রাখার ব্যায়াম
	30	—	টাইম ট্রায়াল বা মিনি প্রতিযোগিতা
	10	—	জগিং

400 মিটার লো হার্ডলস

	বিশ্ব রেকর্ড (সেকেণ্ড)	ভারতীয় রেকর্ড (সেকেণ্ড)	কত পিছিয়ে (মিটার)
পুরুষ			
400 মিটার লো হার্ডলস	46.78	51.66	38
মহিলা			
400 মিটার লো হার্ডলস	52.74	55.42	19

দ্রষ্টব্য : পুরুষ এবং মহিলাদের ক্ষেত্রে হার্ডলসের উচ্চতা ভিন্ন হয়
পুরুষ : 400 মিটার—3 ফুট বা 91.5 সেন্টিমিটার
মহিলা : 400 মিটার—2 ফুট 6 ইঞ্চি বা 76 সেন্টিমিটার

এডউইন মোজেস 1977 থেকে 1984 পর্যন্ত পরপর 109 টা 400 মিটার হার্ডলস প্রতিযোগিতা জিতেছেন। বিশ্বরেকর্ড ভেঙেছেন চারবার। অ্যাথলেটিক্সের ইতিহাসে মোজেসের এই কৃতিত্বকে কেউ অতিক্রম করতে পারেন নি। 17 বছর ধরে অ্যাথলেটিক্সের দুনিয়ার মুকুটহীন এই সম্রাটই প্রথম অ্যাথলিট যিনি আগাগোড়াই দুটি হার্ডলস পার হয়েছেন 13টি কদমে। 72-এর মন্ট্রিয়াল অলিম্পিক্সে স্বর্ণপদকজয়ী অকিবুয়া প্রথম পাঁচটি হার্ডলস পেরিয়েছিলেন 13 কদমে, তার পরের চারটি 14 কদমে এবং শেষ একটি 15 কদমে। এর আগে 1968-র মেক্সিকো অলিম্পিক্সে হেমেরি প্রথম পাঁচটি হার্ডলস পেরোন প্রতিটি 13 কদমে। কিন্তু বাকি হার্ডলসের প্রতিটি অতিক্রম করেছিলেন 15 পদক্ষেপে।

এডউইন মোজেসের স্বাস্থ্যও ছিল চমৎকার। 6 ফুট 2 ইঞ্চি লম্বা। দীর্ঘ পা। সেরকমই দীর্ঘ পদক্ষেপ। তার সঙ্গে যুক্ত হয়েছিল প্রতিভা এবং বুদ্ধি। এয়ারোস্পেস ইঞ্জিনিয়ারিং পাশ করেছিলেন। যখন অনুশীলন করতেন তখন তাঁর হাত, পা এবং বুকে মাইক্রোইলেকট্রড লাগানো থাকত। সেই মাইক্রোইলেকট্রড যুক্ত ছিল রেডিও কম্পিউটারের সঙ্গে. তাঁর জার্মান স্ত্রী মাইরেলা সেই কম্পিউটার রিডিং নিয়ে নিজের বাড়িতে মিনি কম্পিউটারে সেই তথ্য ঢুকিয়ে রাখতেন। এইসব যন্ত্রপাতি দৌড়ের সময়, নাড়ির গতি, হৃদপিণ্ডের অবস্থা সম্পর্কে সবসময় জানান দিত। তাই তাঁর অনুশীলন ছিল একেবারে সঠিক এবং সামঞ্জস্যপূর্ণ। যাবতীয় সুযোগসুবিধার পূর্ণ

সদ্ব্যবহার করতেন মোজেস। প্রতিদিন যে ড্রিল করতেন তা শুনলে আশ্চর্য হতে হয়। এভাবেই তিনি পৌঁছেছিলেন সর্বোচ্চ স্থানে। নিজের শরীর এবং মনকে তিনি উপভোগ করতেন।

প্রধান কৌশল/বিষয়

110 মিটারের তুলনায় 400 মিটারে হার্ডলস 15.2 সেণ্টিমিটার বা 6 ইঞ্চি ছোট। কিন্তু হার্ডলস পেরনোর প্রধান কৌশল 110 মিটার হাই হার্ডলসের মতোই। সেজন্য টেক অফ, হার্ডল পেরনো এবং টাচ ডাউন নিয়ে এখানে আর আলোচনা করলাম না। তবে 400 মিটার ট্রাকের দুটি বাঁক থাকে। অ্যাথলিট তাই এখানে তাঁর বাঁ পা-কে প্রধান পা করলে কিছুটা সুবিধা পাবেন। কারণ, ডান পায়ের ক্ষেত্রে হার্ডলস পেরনোর পর লেন-এর বাইরে যাওয়ার প্রবণতা থাকে।

অনুশীলনের সময় সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ এবং যে বিষয়ে সবথেকে বেশি নজর দিতে হবে তা হল দুটি হার্ডলসের মধ্যে ছন্দোবদ্ধ দৌড়। আগেই বলেছি দুটি হার্ডলসের মধ্যকার দূরত্ব কটি পদক্ষেপে পার হবেন তা নিয়ে মোজেস, আকিবুয়া এবং হেমেরির মধ্যে প্রভেদ রয়েছে। আকিবুয়ার মতো 13 এবং 14 পদক্ষেপে হার্ডলস পেরনো আদৌ সহজবোধ্য নয়। এখানে প্রধান পা হিসাবে ডান বা বাঁ পা স্থির থাকে না। একবার ডান পা প্রধান পা হয়, পরে বাঁ পা। কিন্তু সবথেকে ভাল অবশ্যই মোজেসের মতো 13টি পদক্ষেপে হার্ডলস পেরনো। কিন্তু এজন্য তোমায় লম্বা হতে হবে। যে অ্যাথলিট 6 ফুট 3 ইঞ্চি লম্বা, হার্ডলের 2.5 মিটার আগে টেক অফ এবং হার্ডল পেরিয়ে 1.5 মিটার দূরে টাচ ডাউন করতে পারবে। সেই অ্যাথলিটই 13 কদম পরপর হার্ডলস পেরোতে পারে। দুটো হার্ডলের মধ্যে দূরত্ব হল 31 মিটার। 13 কদমে এই দূরত্ব পেরনোর অর্থ প্রতি কদম হবে 2.38 মিটার বা 7 ফুট 10 ইঞ্চির। মনে রাখতে হবে 7 ফুট 10 ইঞ্চির কদম ফেলতে গিয়ে যেন পা অত্যধিক বিস্তৃত না হয়, তাহলে উল্টো ফল হবে। যদি তুমি 1.80 মিটার বা 5 ফুট 11 ইঞ্চির কম লম্বা হও তাহলে তুমি এত বিস্তৃত কদম ফেলতে পারবে না। করতে গেলে অত্যধিক পরিশ্রমে তুমি ক্লান্ত হবে। গতি হারাবে এবং শেষ পর্যন্ত দৌড়ের ক্ষতি হবে। যাদের উচ্চতা কম তারা যেন 15 কদমে দুটি হার্ডলসের দূরত্ব পেরোন।

মূল ব্যায়াম

এখানে আমি পাঁচটি ড্রিল নিয়ে আলোচনা করব, এই পাঁচটি ড্রিলই 400 মিটার লো হার্ডলসের ক্ষেত্রে মূল ব্যায়াম। 1 নম্বর ড্রিল তোমার ক্রাউচ স্টার্টকে নিখুঁত করবে এবং প্রথম হার্ডল পর্যন্ত তোমার প্রয়োজনীয় গতি, যে গতিতে তুমি আগাগোড়া দৌড়তে চাও, তা তুলতে সাহায্য করবে। 2 থেকে 5 নম্বর ড্রিল মূলত ইণ্টারভাল ট্রেনিং মেথড। এখানে কৃত্রিমভাবে বারবার অনুশীলনের মাধ্যমে ক্লান্তি কমানো হয়

এবং কষ্ট সহ্য করার ক্ষমতা ও বাড়ে। অ্যাথলিটের মনে হবে তার দেহ ক্লান্তি পুরোপুরি গ্রাস করেছে, দেহে একবিন্দুও শক্তি নেই, তবু সে তার পদক্ষেপ ঠিক রাখবে এবং হার্ডলও নিখুঁতভাবে পেরবে। এরজন্য মানসিক দিক থেকেও শক্তিশালী হতে হবে। কোনও সন্দেহ নেই 400 মিটার হার্ডলস যথেষ্ট পরিশ্রমসাধ্য ইভেন্ট।

একটি সতর্কবার্তা : এখানে যে ড্রিলের কথা বলেছি তা যেন প্রতিদিন একই লেন-এ অনুশীলন করা না হয়, একদম ধারের লেনও এড়িয়ে যাওয়া ভাল।

1 **নম্বর ড্রিল** : মধ্যবর্তী কোনও লেন-এ প্রথম হার্ডল রাখ। শুরুর লাইন থেকে 45 মিটার দূরে হার্ডল রাখবে। হার্ডল-এর 1.8 মিটার আগে সাধারণত টেক অফ করতে হয়। তাই ঠিক পাশের লেন-এ 43.2 মিটার দূরে দাগ কেটে রাখ। ক্রাউচ স্টার্ট নিয়ে এই 43.2 মিটার পর্যন্ত সর্বোচ্চ গতিতে দৌড়ে এস। যতক্ষণ পর্যন্ত বাঁ পা এই 43.2 মিটারের দাগে না পড়ছে, ততক্ষণ পর্যন্ত বারবার অনুশীলন কর। দৌড়ে সামান্য অদলবদল কর। একবার তা ঠিক হয়ে গেলে ক্রাউচ স্টার্ট নিয়ে প্রথম হার্ডল পেরোবে। বারবার এই অনুশীলন কর। অভিজ্ঞ হার্ডলাররা সাধারণত 21 কদমে 43.2 মিটার দূরত্ব পেরোন, অন্যরা 22 কদমে। আর নতুন শুরু করলে 23 কদম লাগবে। তবে মনে রেখ এডউইন মোজেস মাত্র 20 কদম নিয়েছিলেন।

2 **নম্বর ড্রিল** : অষ্টম, নবম এবং দশম হার্ডল ট্র্যাকে যথারীতি স্বাভাবিক অবস্থানে রাখ। তার পাশের লেন-এ অষ্টম হার্ডল-এর 25 মিটার আগে এবং দশম হার্ডল-এর 25 মিটার পরে দাগ কেটে রাখ। পাশের লেন-এ আরও দুটি হার্ডল এনে নবম এবং দশম হার্ডল-এর জায়াগায় উল্টো মুখ করে রাখ। এবার অষ্টম হার্ডল-এর 25 মিটার আগে দাগ কাটা জায়গা থেকে দৌড় শুরু কর, অষ্টম নবম দশম হার্ডল পূর্ণ গতিতে পেরোও এবং আরও 25 মিটার সেই গতিতে দৌড়াও, আরও 25 মিটার জগিং কর। মনে রেখ অষ্টমের পর 13 কদমে নবম হার্ডলসের কাছে পৌছে যাবে, তারপর নবম হার্ডল পেরিয়ে আরও 13 কদমে দশম হার্ডল। যদি তোমার উচ্চতা কম হয় তাহলে 15 কদমে। 25 মিটার জগিং হয়ে গেলেই পাশের লেন-এ গিয়ে উল্টোদিকে অর্থাৎ যেদিক থেকে দৌড় শুরু করেছিলে সেদিকে ফের। তারপর 25 মিটার জগিং করে, পরের 25 মিটার পূর্ণ গতিতে দৌড়ে সেই লেন-এ রাখা নবম এবং দশম হার্ডল পেরিয়ে পূর্ণ গতিতে আবার 25 মিটার দৌড়াও। বারবার এইভাবে অনুশীলন কর। যখন কিছুটা ক্লান্ত হবে দুটি হার্ডল-এর মধ্যের জমি দৌড়ে পেরতে সময় বেশি লাগবে (4.5 সেকেণ্ড পর্যন্ত), তখন অনুশীলন কমিয়ে দেবে। কারণ, অত্যধিক ক্লান্তি তোমার ক্ষতি করবে।

3 **নম্বর ড্রিল** : পঞ্চম, ষষ্ঠ, সপ্তম এবং অষ্টম হার্ডলকে ট্র্যাকে তাদের স্বাভাবিক জায়গায় রাখ। পঞ্চম হার্ডলের 25 মিটার আগে এবং অষ্টম হার্ডল-এর 25 মিটার

দূরে দাগ কাট। পঞ্চম হার্ডল-এর 25 মিটার আগে থেকে সর্বোচ্চ গতিতে দৌড় শুরু করে পরপর চারটি হার্ডলস পেরিয়ে আরও 25 মিটার দৌড়তে হবে। তারপর 400 মিটার ট্র্যাকের বাকি অংশ জগিং করে আসতে হবে, ফের শুরুর জায়গায় ফিরে আসতে হবে এবং দৌড় শুরু করতে হবে। সপ্তম এবং অষ্টম হার্ডল-এর মধ্যের দূরত্ব অতিক্রম করতে 4.4 সেকেণ্ডের বেশি সময় লাগবে তখন বুঝতে হবে শরীর ক্লান্ত হয়েছে। অনুশীলন থামিয়ে দিও।

4 নম্বর ড্রিল : একটি লেন-এ দ্বিতীয়, তৃতীয়, চতুর্থ, এবং অষ্টম ও নবম হার্ডলকে স্বাভাবিক জায়গায় রাখ। পাশের লেন-এ চতুর্থ, পঞ্চম, ষষ্ঠ, সপ্তম এবং অষ্টম হার্ডলকে নিজের জায়গায় রাখ। প্রথম লেন-এ দ্বিতীয় এবং অষ্টম হার্ডল-এর 25 মিটার আগে ও পাশের লেন-এ চতুর্থ হার্ডল-এর 25 মিটার আগে এবং অষ্টম হার্ডল-এর 25 মিটার আগে দাগ কেটে রাখতে হবে। প্রথম লেন-এ দ্বিতীয় হার্ডল-এর 25 মিটার আগে দাগ কেটে রাখা জায়গা থেকে দৌড় শুরু কর, দ্বিতীয়, তৃতীয়, চতুর্থ হার্ডল পেরিয়ে 25 মিটার জগিং করে অষ্টম হার্ডল-এর 25 মিটার আগে থেকে দৌড় শুরু করে অষ্টম, নবম, দশম হার্ডল পেরিয়ে, দৌড়ে 400 মিটার-এর শেষ পর্যন্ত পৌঁছতে হবে। দৌড় মানে পূর্ণগতিতে দৌড়। এবার লেন পাল্টাও। চতুর্থ হার্ডল-এর 25 মিটার আগে দাগ কাটা জায়গা পর্যন্ত জগিং কর, তারপর দৌড় শুরু করে চতুর্থ থেকে অষ্টম হার্ডল পেরিয়ে 25 মিটার দৌড়তে হবে। তারপর লেন পাল্টে আবার প্রথম থেকে শুরু করতে হবে যতক্ষণ না দশম হার্ডল পেরিয়ে টেপ ছোঁওয়া পর্যন্ত সময় বেড়ে দাঁড়াবে 5.5 সেকেণ্ড। তখন বুঝতে হবে অবসাদ গ্রাস করছে শরীরকে। তারপর মাত্র একবার করে থেমে যেতে হবে।

5 নম্বর ড্রিল : পরপর পাঁচটি হার্ডল সাজিয়ে 300 মিটার পর্যন্ত দৌড়াও। রানিং স্টার্ট নিয়ে হার্ডলস টপকাও। চতুর্থ থেকে পঞ্চম হার্ডল পেরোতে যেন 4.5 সেকেণ্ডের বেশি না লাগে। হার্ডল পেরনোর পর বাকি জমি পূর্ণ গতিতে দৌড়াও, একবার দৌড়ানোর পর 6 মিনিট বিশ্রাম নাও। বারবার অনুশীলন কর। যখন দেখবে চতুর্থ থেকে পঞ্চম হার্ডল পেরোতে 4.5 সেকেণ্ডের বেশি লাগছে, তখন বুঝতে হবে শরীর অবসন্ন হচ্ছে। 6 মিনিট বিশ্রাম নিয়ে তখন শেষবার দৌড়াও।

জুলাই থেকে সেপ্টেম্বর পর্যন্ত কণ্ডিশনিং-এর জন্য ব্যায়াম করতে হবে। তারপর নভেম্বরের শেষ পর্যন্ত সাপ্তাহিক অনুশীলনে বিভিন্ন ড্রিল করতে হবে। প্রতিটি ড্রিল কতক্ষণ করতে হবে তা আমি নির্দিষ্ট করে দিইনি। এটা নির্ভর করছে অ্যাথলিট এবং তার প্রশিক্ষকের উপরে। যতক্ষণ পর্যন্ত অ্যাথলিট অবসন্ন হয়ে না পড়ছে ততক্ষণ অ্যাথলিট অনুশীলন করবে। সব অনুশীলনই হবে হার্ডল নিয়ে। নভেম্বরের শেষ থেকে অ্যাথলিট 400 মিটার হার্ডল পুরো দৌড়বে।

দিন	অনুশীলন সূচি (নভেম্বরের শেষে)
সোমবার	— গা ঘামানোর জন্য জগিং
	— শরীর নমনীয় রাখার ব্যায়াম, হার্ডল সহ এবং ঘাসের উপরে (110 মিটার হার্ডলস-এর মতো)
	— 1 নম্বর ড্রিল (ক্রাউচ স্টার্ট থেকে প্রথম হার্ডল পেরনো)
	— 2 নম্বর ড্রিল
	— 5 নম্বর ড্রিল
	— জগিং
মঙ্গলবার	— গা ঘামানোর জন্য জগিং
	— ভারোত্তোলন
	— শরীর নমনীয় রাখার ব্যায়াম, হার্ডল সহ, ঘাসের উপরে
	— 3 নম্বর ড্রিল
	— 5 নম্বর ড্রিল
	— জগিং
বুধবার	— গা ঘামানোর জন্য জগিং
	— শরীর নমনীয় রাখার ব্যায়াম, হার্ডল সহ, ঘাসের উপরে
	— 1 নম্বর ড্রিল
	— 4 নম্বর ড্রিল
	— 5 নম্বর ড্রিল
	— জগিং
বৃহস্পতিবার	— গা ঘামানোর জন্য জগিং
	— ভারোত্তোলন
	— শরীর নমনীয় রাখার ব্যায়াম, হার্ডল সহ, ঘাসের উপরে
	— 1 নম্বর ড্রিল (ক্রাউচ স্টার্ট থেকে প্রথম হার্ডল পর্যন্ত)
	— 2 নম্বর ড্রিল
	— 3 নম্বর ড্রিল
	— জগিং

দিন	অনুশীলন সূচি (নভেম্বরের শেষে)
শুক্রবার	— গা ঘামানোর জন্য জগিং
	— শরীর নমনীয় রাখার ব্যায়াম, হার্ডল সহ, ঘাসের উপরে
	— 2 নম্বর ড্রিল
	— 3 নম্বর ড্রিল
	— 4 নম্বর ড্রিল
	— জগিং
শনিবার	— গা ঘামানোর জন্য জগিং
	— ভারোত্তোলন
	— শরীর নমনীয় রাখার ব্যায়াম, হার্ডল সহ, ঘাসের উপরে
	— 1 নম্বর ড্রিল
	— 3 নম্বর ড্রিল
	— 5 নম্বর ড্রিল
	— জগিং
রবিবার	— গা ঘামানোর জন্য জগিং
	— শরীর নমনীয় রাখার ব্যায়াম
	— মিনি প্রতিযোগিতা বা টাইম ট্রায়াল
	— জগিং

10

জাম্প

হাই জাম্প

	বিশ্ব রেকর্ড (মিটার)	ভারতীয় রেকর্ড (মিটার)	কত পিছিয়ে (মিটার)
পুরুষ	2.45	2.17	0.28
মহিলা	2.09	1.77	0.32

মূল কৌশল/বিষয়

হাইজাম্পের ক্ষেত্রে সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল টেক অফের পরে উপরের দিকে ওঠার গতি। বার পেরনোর একাধিক কৌশল আছে। ইস্টার্ন স্টাইল, ওয়েস্টার্ন রোল, স্ট্র্যাডল, ফসবেরি ফ্লপ। বিখ্যাত ব্রিটিশ প্রশিক্ষক এবং বায়োমেকানিক্সের বিশেষজ্ঞ ডাইসনের মতে, এই সব কৌশল 10 শতাংশ সাহায্য করতে পারে। টেক অফের পর উপরের দিকে ওঠার যে গতি আয়ত্ব করতে হয় হাইজাম্পের ক্ষেত্রে সেটাই আসল। তাই হাইজাম্পে সফল হতে গেলে টেক অফ-এ দক্ষ হতে হবে।

টেক অফের আগে দৌড়ের শেষের দিকে হাইজাম্পার ছোট্ট ছোট্ট লাফ দেয়। ফলে টেক অফের পরে উপরের দিকে ওঠার গতি পেতে তার আর অসুবিধা হয় না। একবার মাটি থেকে উপরে উঠলে মাধ্যাকর্ষণ ছাড়া অন্য কোনও শক্তি হাইজাম্পারের উপর কাজ করে না। পোলভল্টারের মতো কোনও কিছুর সাহায্যে দেহের উপরে ওঠার গতি বাড়ানো তার পক্ষে সম্ভব নয়। তাই হাইজাম্পার কতটা উঁচু লাফাবে তা নির্ভর করছে টেক অফেরই উপর।

ভাল টেক অফ আবার নির্ভর করছে কয়েকটি বিষয়ের উপর। যেমন, কতটা শক্তিতে তুমি মাটি থেকে উপরের দিকে উঠতে পারছ তার উপর ভাল টেক অফ নির্ভর করে। আবার কতটা শক্তিতে প্রধান পায়ের সঙ্গে অপর পায়ের অবস্থান সেরকম হবে। তারপর ঝটিতি সোজা হয়ে জমির সঙ্গে সমান্তরালভাবে বার পেরবে।

টেক অফের সময় হাত এবং পায়ের আন্দোলনের সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে দেহও চক্রাকারে আবর্তিত হবে। এর ফলে পিছনের পা দ্রুত ভাঁজ করে বার পেরনোর সুবিধা হবে। টেক অফের সময় দেহ ছিল সোজা, বার পেরনোর সময় জমির সমান্তরাল হয়ে যাবে এবং দেহের সামনের ভাগ বার পেরনোর আগেই বার-এর দিকে ঝুকে পড়বে। (চিত্র 2 দ্রষ্টব্য)

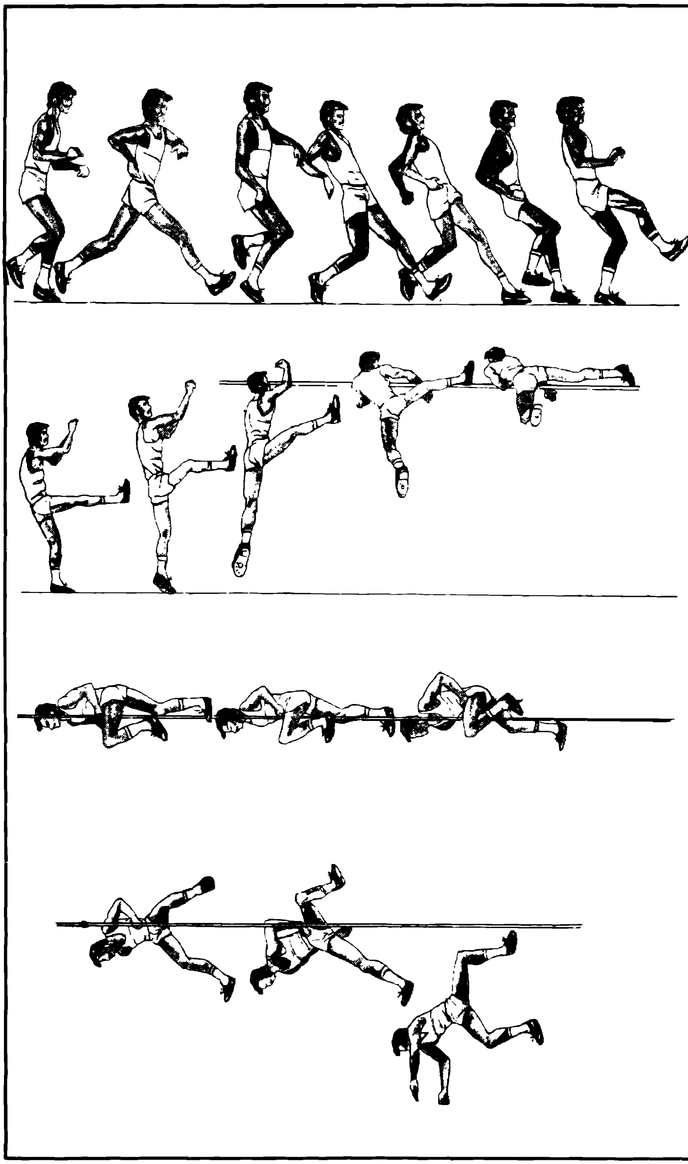
'68 সালে যখন ফসবেরি নতুন পদ্ধতিতে হাইজাম্প দিলেন তখন গোটা স্টেডিয়ামের তাবৎ দর্শকেরই সংশয় ছিল। তাঁরা ঠিক দেখেছেন কিনা। অফিসিয়ালরা তড়িঘড়ি করে রুল বুক ঘাঁটতে শুরু করে দিলেন দেখার জন্য যে, ফসবেরির হাই জাম্প আইনসম্মত কিনা। 'সম্পূর্ণ উল্টো' ভাবে লাফানো নিয়ে যত সন্দেহই থাক, ফসবেরির লাফ কিন্তু তাঁকে সোনা এনে দিয়েছিল। পরে তাবৎ বিশেষজ্ঞ রায় দিয়েছিলেন ফসবেরি ফ্লপ অনেক সহজ কৌশল। অনেক কম সময়ে ভালভাবে এই পদ্ধতি আয়ত্ত করা যায় এবং টেক অফের সুবিধাও বেশি পাওয়া যায়।

স্ট্র্যাডলের তুলনায় ফ্লপের দৌড়ে কিছুটা তফাৎ আছে। দৌড়ের শেষ কয়েকটি পদক্ষেপে এখানে বাঁক নিতে হয়। এধরনের দৌড়কে বলা হয় জে অ্যাপ্রোচ রান। প্রথম পাঁচটা পদক্ষেপ থাকে সরল রেখায়, তার পরের পাঁচটি পদক্ষেপে থাকে বাঁক। প্রথম পাঁচটি পদক্ষেপ দ্রুত ফেলতে হয়, পরের পাঁচটি পদক্ষেপেও সেই গতি বজায় রাখতে হয়। স্ট্র্যাডলের থেকে ফসবেরি ফ্লপে আরও 1 মিটার বেশি দৌড়তে হয়। শেষ কয়েকটি পদক্ষেপে বাঁক যতটা বাড়বে অ্যাথলিট ততই প্রায় 30 ডিগ্রি কোণে হেলে পড়বে এবং এভাবেই ক্রমবর্ধমান কেন্দ্রাতিগ শক্তির মোকাবিলা করা সম্ভব হবে। ফসবেরি ফ্লপে দৌড়ের গতির উপরই অনেক কিছু নির্ভর করে। ফসবেরি নিজেও মেক্সিকোতে অন্য হাইজাম্পারের তুলনায় অনেক দ্রুত গতিতে দৌড়েছিলেন।

এখানে টেক অফ শুরু হবে বাইরের পা থেকে। টেক অফ হবে খাড়া। তারপর দেহ পিছনের দিকে বাঁকবে। উপরে উঠতে পারবে তা নির্ভর করছে টেক অফের আগে দৌড়ের গতি এবং জমির সঙ্গে সংযোগের সময় বাড়ানোর উপর। যে পায়ের সাহায্যে টেক অফ করবে তার গোড়ালি থেকে আঙুল পর্যন্ত রোলিং অ্যাকশন জমির সঙ্গে সংযোগ বাড়ায়। একই সময় দেহ পিছন দিকে কিছুটা হেলে যায়। এরফলে অন্য পা এবং হাতের উপরের দিকে জোরালো আন্দোলনে সুবিধা হয়। দেহ এবং হাতের এই গতিভঙ্গি যে পায়ের সাহায্যে টেক অফ করবে তার নীচের দিকের গতি বাড়াতে সাহায্য করে। দেহের এই প্রতিটি অঙ্গ সঞ্চালন হবে দ্রুত এবং সুসমঞ্জস। সময়ের ব্যাপারটাও বারবার অনুশীলনের মাধ্যমে একেবারে নিখুঁত করতে হবে। একমাত্র তখনই টেক অফ এক্সপ্লোশনের উপর হাইজাম্পার মনোযোগ দেবে।

কোনও সন্দেহ নেই, হাই জাম্পের ক্ষেত্রে টেক অফ এক্সপ্লোশন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ কিন্তু বার পেরনোর কৌশল আয়ত্ত করাকে অবহেলা করলে চলবে না। বর্তমানে অধিকাংশ হাই জাম্পার স্ট্র্যাডল এবং ফসবেরি ফ্লপ পদ্ধতি অনুসরণ করেন। সবথেকে

চিত্র 2 : স্ট্র্যাডল (পৃ: 114)



চিত্র 3 : **ফসবেরি ফ্লপ** (পৃ: 114)



জনপ্রিয় নিঃসন্দেহে ফসবেরি ফ্লপ। তবে একট কথা জানিয়ে রাখা ভাল, সব পদ্ধতিরই পরিবর্তন হচ্ছে। ফসবেরি ফ্লপ কিন্তু চূড়ান্ত নয়। নতুন পদ্ধতি হাইজাম্পারের স্বপ্ন আরও বাড়িয়ে দেবে।

স্ট্র্যাডল পদ্ধতি দৌড় শুরু হবে ক্রসবারের 43 থেকে 28 ডিগ্রি কোণ থেকে। কোণ যত বড় হবে টেক অফ ততই খাড়া হবে। যে কোণ থেকে দৌড়লে টেক অফে তুমি সবথেকে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করছ সেই কোণ খুঁজে নাও। রাশিয়ার বিখ্যাত হাই জাম্পার ব্রুমেল, স্ট্র্যাডল পদ্ধতি ব্যবহার করতেন। বস্তুত ছয়ের দশকে প্রায় সব হাই জাম্পার স্ট্র্যাডল পদ্ধতিতেই হাইজাম্প দিতেন। '68-র মেক্সিকো অলিম্পিকে ফসবেরি তাঁর ফ্লপ-এর জাদু দেখান। ক্রসবারের থেকে 28 ডিগ্রি কোণ থেকে স্বাভাবিক দৈর্ঘে সাত থেকে ন' পা দৌড়। তবে এই দৌড়ে গতি বাড়ানোটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ এবং এর উপরই টেক অফের পর দেহ কতটা উচ্চতায় উঠবে তা অনেকাংশে নির্ভর করছে।

টেক অফের সময় প্রধান পা বা লিড লেগ প্রথমে কিছুটা ভাঁজ করা অবস্থায় থাকবে। 11 টা বাজার সময় ঘড়ির কাঁটা যে অবস্থায় থাকে। দেখতে হবে দেহ যেন বেশি আবর্তিত না হয়। এজন্য মাথা যতটা সম্ভব দেরিতে নাড়াতে হবে। শরীর যখন উপরের দিকে উঠছে তখন পা অত্যন্ত শিথিল থাকবে এবং ঝুলে পড়বে। বার পেরনোর সময় দেখতে হবে কোমর যেন না পড়ে যায়। নিরাপদে নামার জন্য কোমরের সঠিক অবস্থান জরুরী। (চিত্র 3 দ্রষ্টব্য)

ফসবেরি ফ্লপের জন্য বিশেষ নরম নামার জায়গা থাকা জরুরী। সাধারণত বারের 60-70 সেন্টিমিটার নীচে মোটা ফোমের গদি পাওয়া যায় না। তাই অ্যাথলিটরা ফসবেরি ফ্লপ পদ্ধতিতে হাইজাম্প দিতে পারে না।

মূল ব্যায়াম

হাইজাম্পের ক্ষেত্রে মূল ব্যায়ামের লক্ষ্য একটাই, উপরের দিকে ওঠার গতি বাড়ানো। এজন্য পা এবং শরীরের উপরিভাগের শক্তি বাড়ানো দরকার। বিভিন্ন প্রশিক্ষক উপরের দিকে ওঠার গতি বাড়াবার জন্য নানা পদ্ধতি ব্যবহার করেন। আমি এখানে চারটি পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা করব। কারণ এই চারটি পদ্ধতি বা স্প্রিং পাওয়ার ড্রিল আমরা সহজে আয়ত্ত করতে পারব এবং এর জন্য যা দরকার তা হাতের কাছেই পাব।

1 নম্বর ড্রিল : কাঁধে ওজন নিয়ে হাঁটু মুড়তে হবে। ওজন যেন ভারি হয়। সবথেকে বেশি যে ওজন তুমি তুলতে পারবে তার 50 শতাংশ ওজন দু' কাঁধে নিয়ে হাঁটু মুড়তে হবে। কয়েক সপ্তাহ পরে 70 শতাংশ ওজন নিতে হবে। এভাবে পাঁচবার হাঁটু মোড়া এক সেট বলে গণ্য হবে।

2 নম্বর ড্রিল : অর্ধেক আসনপিড়ি অবস্থায় বারবেল নিয়ে বসে লাফাতে হবে। বারবেলের ওজন যেন তুমি যে সর্বোচ্চ ওজন তুলতে পার তার অর্ধেক হয়।

3 নম্বর ড্রিল : হাল্কা থেকে মাঝারি ওজন (5 থেকে 50 কেজি) নিয়ে এক পায়ে লাফাতে হবে। দশবার লাফানোকে এক সেট ধরতে হবে। একসঙ্গে তিন সেট ড্রিল করতে হবে।

4 নম্বর ড্রিল : ওজন সহ জ্যাকেট পরে বাউন্সিং রান। 40 মিটার দৌড়। অন্তত পাঁচবার করে।

শূন্যে দেহকে তৎপর রাখতে এবং উঁচু লাফের অভিজ্ঞতার জন্য একাধিক জাম্পিং স্টাইল আয়ত্ত করতে হবে। এই স্টাইল হল সিজার্স, ইস্টার্ন স্টাইল, ওয়েস্টার্ন রোল, স্ট্র্যাডল এবং ফ্লপ। গাছের ঝুঁকে পড়া কোনও ডালে এক হাত রেখে তুমি সিজার্স জাম্প অভ্যাস করতে পার। কোনও বার রেখে বা কাল্পনিক উচ্চতা ধরে ছোট ছোট দৌড়ে বিভিন্ন জাম্প অভ্যাস করতে পার। তুমি নিজস্ব স্টাইলেও হাইজাম্প দিতে পার, তবে সবসময় ভারী জ্যাকেট পরে থাকবে।

উপরে যে শক্তি এবং তৎপরতা বৃদ্ধির ব্যায়ামের কথা বললাম তা শুরু করতে হবে তিনমাসের কণ্ডিশনিংয়ের মাঝামাঝি সময়ে। প্রথম চার থেকে ছয় সপ্তাহ পুরোপুরি কণ্ডিশনিংয়ের জন্য ব্যায়াম করতে হবে। প্রধানত লিডিয়ার্ড, হোলমার দৌড়, গতি বাড়ানো, ধরে রাখার দৌড় এবং শক্তি বৃদ্ধির জন্য নানা ব্যায়াম। লম্বা দৌড়ের ফলে পেশী শক্তিশালী হবে। হৃদপিণ্ডও পরবর্তীকালে নির্দিষ্ট অনুশীলনের ধকল নেওয়ার জন্য তৈরি থাকবে। আগস্টের মাঝামাঝি থেকে উপরে ওঠার গতি বাড়ানো, শূন্যে দেহকে নিয়ন্ত্রণ করার ব্যায়ামও কণ্ডিশনিংয়ের ব্যায়ামের সঙ্গে যুক্ত হবে। তবে পরিকল্পনা মাফিক ব্যায়াম করতে হবে যাতে ক্লান্ত না হয়ে পড়। অক্টোবর থেকে ডিসেম্বর হাই জাম্পের জন্য প্রয়োজনীয় তিনটি ড্রিল অনুশীলন করতে হবে।

1 নম্বর ড্রিল : এটা কৌশল আয়ত্ত করার জন্য। তুমি যতটা লাফাতে পার তার থেকে 15 সেণ্টিমিটার নীচে বার বসাও এবং কৌশলের দিকে মনোনিবেশ কর। এই সময় ভুল শুধরে দেওয়ার জন্য প্রশিক্ষক বা প্রবীণ অ্যাথলিটের উপস্থিত থাকা জরুরী, প্রতিটি পর্যায়ে 15 থেকে 18 টা জাম্প দিতে হবে। একবার জাম্প দেওয়ার পর অ্যাথলিট বিশ্রাম নেবে। ক্লান্তি যেন কৌশল নিখুঁতভাবে আয়ত্ত করার পথে বাধা হয়ে না দাঁড়ায়। আত্মবিশ্বাস বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে বারও একটু উঁচুতে তুলতে হবে, ত ব সবথেকে বেশি উচ্চতায় কখনওই বার রাখবে না।

2 নম্বর ড্রিল : এটা সহনশীলতা বাড়াবার জন্য। যতটা লাফাতে পার তার থেকে 20 সেণ্টিমিটার নীচে বার লাগাও। পরপর তিনবার সফল লাফের পর বার-এর উচ্চতা 5 সেণ্টিমিটার বাড়াও। আবার তিনবার লাফাও। উচ্চতা বাড়িয়ে যাও, যতক্ষণ পর্যন্ত না তুমি তিনবারে মধ্যে দুবার ব্যর্থ হও। দুবার ব্যর্থ হলে বার-এর উচ্চতা 2 সেণ্টিমিটার কমাও এবং তিনবার সেই উচ্চতা অতিক্রম কর। একেক পর্বে অন্তত 30 বার লাফাবে।

3 নম্বর ড্রিল : এটা উচ্চতার জন্য। যতটা তুমি লাফাতে পার বার সেই উচ্চতায়

লাগাও। 12 থেকে 15 বার লাফাও। বার পেরতে পারলে কি পারলে না সেদিকে ভ্রুক্ষেপ কর না। কৌশলের দিকে এবং শরীর শিথিল রাখার দিকে নজর দাও।

প্রশিক্ষণ সূচি

আমি যে সূচি নীচে দিলাম তা সাধারণ ধারণা পাওয়ার জন্য। হাই জাম্পের প্রশিক্ষণে কোনও ভাবনাচিন্তা না করে আমার এই প্রশিক্ষণ সূচি অনুসরণ করা উচিত হবে না। হাই জাম্পের প্রশিক্ষণ সূচি অনেক ব্যক্তিগত বিষয়ের উপর নির্ভর করে। অ্যাথলিটের দক্ষতা কতটা, তাঁর শারীরিক অবস্থা কীরকম, আঘাত লাগার প্রবণতা আছে কিনা তার উপর প্রশিক্ষণ সূচি নির্ভর করবে। এই সাপ্তাহিক প্রশিক্ষণ সূচি নির্দেশিকা মাত্র যা তোমার নিজস্ব সূচি তৈরিতে সাহায্য করবে।

দিন	অনুশীলন সূচি (অক্টোবর-ডিসেম্বর)
সোমবার	— গা ঘামানো
	— স্প্রিং পাওয়ার ড্রিল 2 ও 3 নম্বর
	— বিভিন্ন পদ্ধতিতে লাফ, শূন্যে শারীরিক তৎপরতা বৃদ্ধির জন্য (সিজার্স, ইস্টার্ন স্টাইল, ওয়েস্টার্ন রোল, স্ট্র্যাডেল এবং ফ্লপ)
	— কৌশল আয়ত্তের জন্য জ্যাম্পিং ড্রিল 1 নম্বর
	— জগিং
মঙ্গলবার	— গা ঘামানোর জন্য জগিং
	— স্প্রিং পাওয়ার ড্রিল 1 ও 3 নম্বর
	— সহনশীলতা বাড়ানোর জন্য 2 নম্বর জ্যাম্পিং ড্রিল
	— ভারী জ্যাকেট পরে লাফ, তৎপরতা বাড়ানোর জন্য
	— জগিং
বুধবার	— গা ঘামানোর জন্য জগিং
	— বিভিন্ন ধরনের লাফ এবং ছোট অ্যাপ্রোচ রান
	— গতি বৃদ্ধি এবং ধরে রাখার দৌড় (ষষ্ঠ অধ্যায় দ্রষ্টব্য)
	— জগিং
বৃহস্পতিবার	— গা ঘামানোর জন্য জগিং

দিন	অনুশীলন সূচি (অক্টোবর-ডিসেম্বর)
	— স্প্রিং পাওয়ার ড্রিল 1 এবং 2 নম্বর
	— ভারী জ্যাকেট পরে হাই জাম্প এবং শূন্যে তৎপরতা বৃদ্ধির জন্য ব্যায়াম
	— জগিং
শুক্রবার	— গা ঘামানোর জন্য জগিং
	— স্প্রিং পাওয়ার ড্রিল 3 নম্বর
	— বিভিন্ন পদ্ধতিতে লাফ এবং ছোট অ্যাপ্রোচ রান, শূন্যে শারীরিক তৎপরতা বাড়ানোর ব্যায়াম
	— কৌশল আয়ত্তের জন্য 1 নম্বর জ্যাম্পিং ড্রিল
	— জগিং
শনিবার	— গা ঘামানোর জন্য জগিং
	— স্প্রিং পাওয়ার ড্রিল 1 ও 2 নম্বর
	— গতি বৃদ্ধি ও ধরে রাখার অনুশীলন
	— উচ্চতার জন্য 3 নম্বর জ্যাম্পিং ড্রিল
	— জগিং
রবিবার	— হোলমার (পঞ্চম অধ্যায় দ্রষ্টব্য)

পোল ভল্ট

	বিশ্ব রেকর্ড (মিটার)	ভারতীয় রেকর্ড (মিটার)	কত পিছিয়ে (মিটার)
পুরুষ	6.14	5.10	1.04

ছয়ের দশকে ফাইবার গ্লাসের পোল আসার সঙ্গে সঙ্গে পোল ভল্টের নতুন যুগের সূচনা হয়েছে। টেক অফের সময় ফাইবার গ্লাসের নমনীয় পোলে হাত পিছলে যায়না। শব্দও হয়না। পোলটা অনেক উঁচুতে ধরা যায়, ফলে দেহটা আরও উচ্চতায় নিয়ে যাওয়া সম্ভব হয়। অনেক নমনীয়ভাবে শরীরটাকে উপরে নিক্ষেপ করা যায় যা পোল ভল্টের ক্ষেত্রে খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

চ্যাম্পিয়ান পোল ভল্টার হতে গেলে পোলটা ভালভাবে চিনতে হবে। এটা যেন তোমার অঙ্গ হয়ে দাঁড়ায়। চ্যাম্পিয়ান ভালবাসে এবং যথেষ্ট মর্যাদার সঙ্গে পোল ব্যবহার করে। ফেন্সার যেমন তার সুতীক্ষ্ণ তরবারি নিয়ে অবলীলায় এগিয়ে যায়, তেমনই অনায়াসে সাবলীলতায় পোলভল্টার তার পোল নিয়ে দৌড়ায়। মহান পোল ভল্টার বুবকা অনেক ভারী পোল ব্যবহার করেন। তাঁর ওই ভারী পোল 'দ্য ক্যানন' নিয়েই প্রতিদ্বন্দ্বীদের থেকে অনেক জোরে দৌড়ান। অনেক উঁচুতে ধরেন এবং রেকর্ড ভল্ট দেন (16 ফুট 6 ইঞ্চি—5.03 মিটার)। বুবকা 100 মিটার দৌড়ান 10.3 সেকেণ্ডে। তাঁর ভালবাসার পাত্র হল 'ক্যানন' পোল যার সাহায্যে এতদিন পর্যন্ত অভাবনীয় উচ্চতা তিনি অতিক্রম করেন অনায়াসে।

মূল কৌশল/বিষয়

সাধারণত পোলের শেষের দিকটা হাতে ধরে মাথার দিকটা উপরে তোলা হয়। এর ফলে একদিকে যেমন পোল বহন করতে সুবিধা হয় অন্যদিকে এর সাহায্যে লাফ দিয়ে অনেকটা বেশি উচ্চতা অতিক্রম করা সম্ভব হয়। বুবকা তো দৌড় শুরুর সময় এবং দৌড়ের প্রথম পর্যায়ে পোলটা মাথার থেকে পিছনে সোজা করে রাখেন। অন্যেরা পোলটা মাটির সঙ্গে সমান্তরাল রেখে দৌড়ান। তবে এভাবে পোল ধরে রাখার খাটনি অনেক বেশি। সাধারণত ডগা থেকে 4.80 মিটার দূরে ডান হাতে (বাঁয়াদের ক্ষেত্রে অবশ্য আলাদা) পোল ধরা হয়।



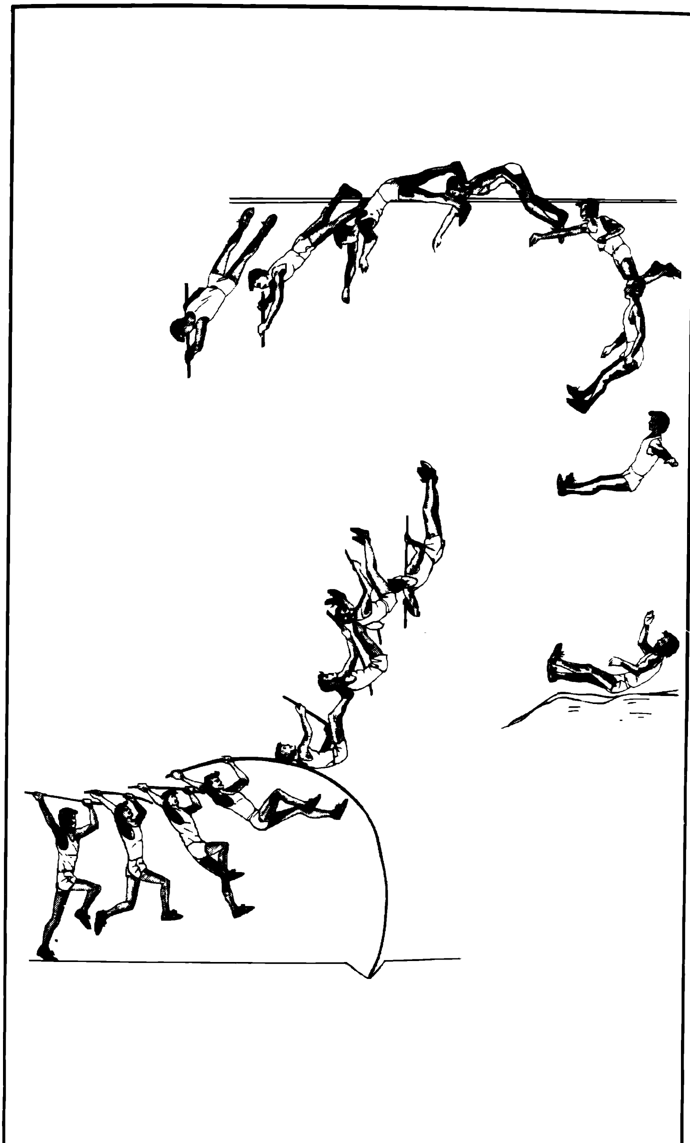
সারগেই বুবকা। পোল ধরার অভিনব কায়দা।

চ্যাম্পিয়ানরা যখন পোল হাতে দৌড়ান তখন এই দৌড় দেখতে সহজ মনে হলেও বাস্তবে কিন্তু তা অতটা সহজ নয়। অনেক অনুশীলনের পরে তুমি অমন দ্রুত এবং সহজে দৌড়তে পারবে। মনে রেখ দুহাতে তোমার পোল ধরা থাকবে। পোল ভল্টের ক্ষেত্রে দৌড়ের গতি খুব গুরুত্বপূর্ণ। যত জোরে তুমি দৌড়তে পারবে তত তাড়াতাড়ি তুমি পোল মাটিতে রেখে জমি থেকে শূন্যে উঠতে পারবে এবং যত দ্রুত মাটি থেকে উপরে উঠতে পারবে ততই তুমি নিজেকে অনেক উঁচুতে নিয়ে বার অতিক্রম করতে পারবে। অনুশীলনের সময় কতটা দৌড়বে তা তুমি ঠিক করে নেবে। এর কোনও বাধাধরা নিয়ম নেই। তোমার নিজের যেটাকে সবথেকে সুবিধাজনক মনে হয়, সেই দূরত্বটাই বেছে নেবে। অর্থাৎ যতগুলি পদক্ষেপে তুমি সর্বোচ্চ গতি পেতে পার সেটাই দেখতে হবে। টেক অফের চার পদক্ষেপ আগে তুমি যেন সর্বোচ্চ গতিতে পৌঁছে যেতে পার। দৌড়ের সময় পোল বহন করে তোমার হাত যেন ক্লান্ত না হয়ে পড়ে। কারণ শূন্যে থাকার সময় তোমার হাতের কিন্তু কাজ আছে। সাধারণত 30 থেকে 45 মিটার দৌড়ান অ্যাথলিটরা।

দৌড়ের মতোই বাইরে থেকে দেখলে বোঝা যায় না টেক অফের সময় কতটা শক্তি দরকার হয়। দৌড়ের শেষ চার ধাপে ব্যস্ততাহীনতা এবং সাবলীলভাবে পোল মাটিতে ঠেকিয়ে যেন শূন্যে তুলে দেওয়াও দেখতে সহজ। বস্তুত পোল ভল্টারের যখন শেষ কয়েক ধাপ দৌড়ের সঙ্গে সঙ্গে শক্তির বিস্ফোরণ ঘটে। গতি সঞ্জাত শক্তি পোলে সংক্রামিত হওয়ার জন্য দ্রুত গতির দৌড় দরকার হয়। যখন পোল বেঁকে গিয়ে ভল্টারকে উপরের দিকে বহন করে তখনই তার মধ্যে এই শক্তি সঞ্চারিত হয়। এজন্যই বাঁশ বা ধাতুর থেকে ফাইবার গ্লাসের পোল অনেক বেশি কার্যকর। ফাইবার গ্লাসের পোল অনেকখানি বাঁকতে পারে। সেজন্যই গতি সঞ্জাত শক্তি এখানে অনেক বেশি সঞ্চারিত হয়।

জমি থেকে টেক অফের পরে ভল্টারের দেহের উর্দ্ধগতিকে সাহায্য করে বাঁ পায়ের এবং দেহের উপরিভাগের সামনের দিকে এগিয়ে যাওয়ার প্রয়াস। তারপর শূন্যে থাকা অবস্থাতেই ভল্টার দুই পা উপরের দিকে তোলে, ফলে পোলের বাঁক আরও বৃদ্ধি পায় এবং শরীরও উপরের দিকে ওঠে। এরপরই পা এবং কোমর পোল ছাড়িয়ে যায়। তখন পোল এবং শরীরকে পাশ থেকে ইংরাজি এল শব্দের মতো দেখতে লাগে। দেহের উপরিভাগ তখন পিছনে চলে এসেছে, কোমর সামান্য বাঁকা, ডানহাত প্রসারিত এবং পা সোজা উপরের দিকে, শরীরের এই অবস্থান পোল ছেড়ে দেওয়ার পরেও দেহের উর্দ্ধগতিতে সাহায্য করে। পোল ছেড়ে দেওয়ার সময় হাত গুটিয়ে আসবে এবং দেহ বাঁ দিকে ঘুরবে। এভাবেই দেহ ওপরের দিকে উঠবে। শরীর যখন পুরোপুরি বাঁ দিকে চলে গিয়েছে তখন পোল ঠেলে সরিয়ে দিতে হবে। এই ঠেলে সরিয়ে দেওয়ার অর্থ বার অতিক্রম করার আগে পোল থেকে শেষ শক্তিটুকু নিয়ে নেওয়া। পোল ডান হাতে জোরালো ঠেলার অর্থ চাহিদা মতো বাড়তি উচ্চতাটুকু পেয়ে যাওয়া।

চিত্র 4 : পোল ভল্ট



পোল নিজের দিকে নিয়ে আসা, শরীর ঘোরানো এবং পোল টেনে ফেলে দেওয়া সবই পরপর সমানতালে ঘটবে। এটা সুসমঞ্জস্য ক্রিয়া! এটা বার পেরনোর আগে শেষ পর্যায় এবং এর উপরই ভল্টের সাফল্য নির্ভর করে।

এখন পোল ভল্টাররা যে উচ্চতা অতিক্রম করছেন তাতে অবতরণের জায়গার উপর বেশি করে নজর দেওয়া দরকার। ভাল অবতরণের জায়গা মানে বালি ঢালা গর্ত নয়, অন্তত এক মিটার পুরু ফোমের বিছানা দরকার। অবতরণের জায়গা ভাল হলে ভল্টার সাধারণত তার দেহের উপরিভাগ নিরাপদে ফেলতে পারে।

এই বই আমাদের দেশের ট্র্যাক অ্যাণ্ড ফিল্ডের চ্যাম্পিয়ান হওয়ার ক্ষমতা আছে এমন অ্যাথলিটদের উদ্দেশ্যে লেখা। আগের অধ্যায়ে আমি তরুণ অ্যাথলিট যারা সেই ইভেণ্ট শুরু করতে চলেছে তাদের চাহিদা নিয়ে কিছুই বলিনি। এর জন্য আলাদা বই দবকার। কিন্তু পোল ভল্টের ক্ষেত্রে এ বিষয়ে আমার সামান্য দু'-চার কথা বলা দরকার। পোল ভল্ট একটা জটিল ইভেণ্ট। এই ইভেণ্টে মন এবং শরীরকে সম্পূর্ণ অ্যাকশনটাই ভাল করে ধরতে হবে। এজন্য তরুণ অবস্থায় এর প্রশিক্ষণ নেওয়া দরকার। ছেলেদের ক্ষেত্রে 9 থেকে 13 বছর হল পোল ভল্ট শেখার সেরা বয়স। ঘটনাক্রমে পোল ভল্ট মেয়েদের ইভেণ্ট নয়, কারণ এখানে চোট পাওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

প্রাথমিকভাবে শিক্ষার্থীর পোল, কী করে তা তুলতে হয়, বহন করতে হয় এবং তা জমিতে ঠেকাতে হয় সে সম্পর্কে জানতে হবে। প্রথম প্রথম পোলটাই ভয়ের কারণ হবে। পরে সেই ভয় কেটে গিয়ে আসবে মজা। কাঠ, বাঁশ, ধাতুর রড—যা কিছু পোল হিসেবে ব্যবহার করা যেতে পারে। লং জাম্পের জন্য বালিতে ঢাকা গর্ত বেছে নিতে হবে। খুব বেশি হলে পাঁচ-সাত পা ছুটে এসে বালির গর্তে পোল ঠেকিয়ে টেক অফ করতে হবে তারপর দু পা ফাঁক করে নীচে নামতে হবে। এছাড়া প্রথম প্রথম পোল নিয়ে লংজাম্পও দেওয়া যেতে পারে। যতটা উঁচুতে সম্ভব পোল ধরতে হবে। তিন-চার পা ছুটে টেক অফ, পোলের পাশ দিয়ে গিয়ে হাফ টার্ন নিয়ে যতটা দূরে সম্ভব শরীরটাকে ছুঁড়ে দেওয়া। এটা করলে তরুণ অ্যাথলিটের পোল ভল্টের ছন্দ, পোলের শক্তি এবং স্থান-কালের ধারণা হবে। পোল নিয়ে খেলতে খেলতে যাদের পোল ভল্টে ধারণা এবং সামান্য দক্ষতা জন্মে গিয়েছে তাদের জিমন্যাসিয়ামে পাঠানো দরকার। প্যারালাল বার, সামারসল্ট, ব্যালান্সিং রিং ইত্যাদির অনুশীলন দরকার। এই অনুশীলন পোল ভল্টের বিভিন্ন কৌশল আয়ত্ত করতে সাহায্য করবে। বাড়ন্ত বয়সে ভালোত্তোলনও করা দরকার।

তরুণ অ্যাথলিটরা কীভাবে পোল ভল্ট প্রশিক্ষণ শুরু করবে তা নিয়ে আরও অনেক কথা বলা যায়। কিন্তু আমি আর এনিয়ে কথা বাড়াব না। ভাবী চ্যাম্পিয়ানদের বলার আছে শুধু একটা কথাই, অল্প বয়সেই উঁচুতে ওঠার ভয় কাটাতে হবে। জিমন্যাস্টিক্সে দক্ষ হতে হবে এবং পোলের সহজ ব্যবহারে রপ্ত হতে হবে এবং

সবথেকে বড় কথা চ্যাম্পিয়ান পোল ভল্টার হওয়ার ইচ্ছে থাকতে হবে। এবার যে মূল ব্যায়ামের কথা বলব তা সবই পোল ভল্টারের প্রয়োজনীয় গুণাবলী আয়ত্তে সাহায্য করবে।

মূল ব্যায়াম

ভাল টেক অফের জন্য পোল ভল্টারের দরকার দ্রুতগতিতে দৌড়ের ক্ষমতা, শূন্যে শরীর বাঁক নেওয়ার জন্য দরকার হাত ও পিছনের সবল পেশী এবং প্রধান প্রতিযোগিতায় সফল হওয়ার জন্য শারীরিক এবং মানসিক শক্তি, কারণ অনেক সময়ই কয়েক ঘণ্টা ধরে পরপর ভল্ট দিতে হয়, অনেক সময় প্রতিযোগিতা সন্ধ্যা পর্যন্ত গড়ায়, তখন অন্য সব ইভেন্ট শেষ শুধু পোল ভল্টারই হাতে পোল নিয়ে ভল্ট দেওয়ার অপেক্ষায়।

ষষ্ঠ অধ্যায়ে দৌড়বিদের জন্য যে অনুশীলনের কথা বলেছি পোল ভল্টারকে তো সেই অনুশীলন করতেই হবে, তদুপরি পোল হাতে 30, 40, 50, 60 ও 80 মিটার ইণ্টারভাল স্পিড রানের অনুশীলনও করতে হবে। যখন পোল হাতে দ্রুত দৌড় অভ্যাস হয়ে যাবে তখন চেকমার্ক দিয়ে ঠিকমতো পা ফেলা এবং ছন্দে দৌড় অভ্যেস করতে হবে। চ্যাম্পিয়ানরা সাধারণত একটাই চেক মার্ক ব্যবহার করে এবং তা দৌড়ের শুরুতে। কিন্তু চ্যাম্পিয়ান হওয়ার জন অনুশীলনে অন্তত চারটে চেক মার্ক দরকার :

— শুরুর চেক মার্ক
— প্রথম পদক্ষেপের চেক মার্ক
— পোল যেখানে ফেলবে তার থেকে চার পা আগে চেক মার্ক
— টেক অফ-এর চেক মার্ক

প্রতিদিনের অনুশীলনে অ্যাপ্রোচ রান বা দৌড় রাখতেই হবে। প্রতিযোগিতার মরশুমেও এই অনুশীলন করতে হবে। নিখুঁত অ্যাপ্রোচ রান এবং গতি না কমিয়ে শেষ চার পদক্ষেপ পোল ভল্টারের সাফল্যের জন্য খুবই জরুরী। তাই নরম ট্র্যাক, ভিজে ট্র্যাক এবং ঝোড়ো হাওয়ার মধ্যে অনুশীলন করতে হবে।

জুলাই থেকে সেপ্টেম্বর—অ্যাথলিটের ক্যালেণ্ডারের দ্বিতীয় পর্বে গতি বাড়ানো এবং ধরে রাখার প্রশিক্ষণ নিতে হবে। ষষ্ঠ অধ্যায়ে বর্ণিত ইণ্টারভাল রানের অনুশীলনও করতে হবে।

জাম্পের জন্য প্রয়োজনীয় ব্যায়াম

অন্য জাম্প, বিশেষত লঙ জাম্পের মতো পোল ভল্টেও বিস্ফোরক টেক অফ দরকার। তাই পোল ভল্টের অনুশীলনে বিস্ফোরক টেক অফের জন্য প্রয়োজনীয় ব্যায়াম রাখতে হবে। বাউন্সিং রান, এক পায়ে হপিং, একেকবারে দুটো করে সিঁড়ি পেরনো, বেশ কিছুটা ছুটে এসে সিজার্স হাই জাম্প—সবই অনুশীলন করতে হবে। এরসঙ্গে

চাই ভারোত্তোলন। হাঁটু ভেঙে ডাম্বেল নিয়ে ব্যায়াম এবং ভারী ওজন তোলা।

হাত ও পায়ের শক্তি এবং দেহের তৎপরতা বাড়ানোর ব্যায়াম

হাত ও পায়ের শক্তি, তৎপরতা, দেহের উপর নিয়ন্ত্রণ এবং সমন্বয়ের জন্য জিমন্যাসটিক্স দরকার। পোল ভল্টের ক্ষেত্রে অত্যাবশ্যক হল :

— পা তুলে দড়ি বেয়ে ওঠা
— হরাইজেণ্টাল বারে আণ্ডার সুইং এবং ফরোয়ার্ড সুইং
— হরাইজেণ্টাল বারে হাতের মধ্যে দিয়ে পা উপরে তোলা
— রিং-এ ইংরাজি এল অক্ষরের মতো অবস্থানে ফরোয়ার্ড সুইং
— রিং-এ হাত রেখে পা উপরের দিকে তোলা
— প্যারালাল বার-এ হাত রেখে পা উপরের দিকে তুলে সুইং
— কোনও যন্ত্রপাতি ছাড়া ব্যায়াম
— হাতের সাহায্যে হাঁটা
— মাটিতে হাত রেখে পা উপরে দেওয়ালে ভর রেখে উপরে ওঠার চেষ্টা
— মাটিতে হাত এবং পা উপরে রেখে ব্যাকোয়ার্ড রোল

প্রশিক্ষণ সূচি

জুলাই থেকে সেপ্টেম্বর পর্যন্ত গতি বৃদ্ধি এবং গতি ধরে রাখার প্রশিক্ষণ সম্পর্কে ষষ্ঠ অধ্যায়ে বিস্তারিতভাবে বলা হয়েছে। কিন্তু দৌড়বিদের থেকে পোল ভল্টারের আরও বেশি অনুশীলন এবং ব্যায়াম অভ্যাস করা দরকার। কারণ পোল ভল্ট দৌড়ের তুলনায় অনেক কঠিন ইভেন্ট। দৌড়ের অনুশীলনের সঙ্গে সঙ্গে ভাল টেক অফের জন্য প্রয়োজনীয় ব্যায়াম, জিমন্যাসটিক্স, এ্যারোবেটিক্সের অনুশীলনও করতে হবে। শুধু শারীরিক শক্তি অর্জন করার জন্যই অনেক চ্যাম্পিয়ান পোল ভল্টার সারা বছর ধরে বিভিন্ন ব্যায়াম করেন।

অক্টোবর থেকে ডিসেম্বর পর্যন্ত প্রশিক্ষণ সূচিতে বিশেষ করে রাখতে হবে পোলের ব্যবহার, অ্যাপ্রোচ রান, টেক অফ, শূন্যে শরীর নাড়ানো. বার অতিক্রম এবং অবতরণের কৌশল। এখন অনুশীলনের মূল লক্ষ্যই হবে ভল্টিংয়ের কৌশল আয়ত্ত করা। এই অনুশীলন পর্বের প্রথম দিকে খেয়াল রাখতে হবে যাতে চোট আঘাত না লাগে। কৌশল আয়ত্ত করার জন্য অতিরিক্ত পরিশ্রম, অবতরণের সময় উপযুক্ত সতর্কতামূলক ব্যবস্থা না নেওয়া, তাড়াহুড়ো করা—এসব থেকেই বড়সড় আঘাত লাগতে পারে, যার ফলে পুরো প্রতিযোগিতার সময়ই তোমায় বাইরে বসে কাটাতে হতে পারে।

নীচে পাঁচটি ড্রিল নিয়ে আলোচনা করেছি যা ভল্টারকে সঠিক কৌশল আয়ত্ত করতে সাহায্য করবে এবং শেষ পর্যন্ত তোমার আরও উঁচু পোল ভল্ট দেওয়ার স্বপ্ন সফল হবে।

1 নম্বর ড্রিল : গতি এবং সঠিক পদক্ষেপের জন্য। পোল হাতে দৌড়ের গতি বাড়াতে হবে। কোনও চেক মার্ক থাকবে না। পোল জমিতে ঠেকানো যাবে না। এই ড্রিলের একমাত্র লক্ষ্য পোল হাতে দ্রুত দৌড়। পোল ঠিকভাবে ধরতে এবং বহন করতে হবে। 40 থেকে 50 মিটার বারবার দৌড়তে হবে। তাহলে ন' পদক্ষেপের দৌড় সম্পর্কে ধারণা হবে।

2 নম্বর ড্রিল : এই ড্রিল অ্যাপ্রোচ রানের জন্য। কোচ বা প্রবীণ অ্যাথলিটের সাহায্য নিয়ে করতে হবে। আগে যেমন উল্লেখ করেছি সেরকমভাবে পাঁচটি চেক মার্ক নেবে। উদ্দেশ্য, দৌড়ে গতি এবং ছন্দ আনা। পোল সঠিক জায়গায় জমিতে ফেলতে হবে। পোলের উপর দিকে ধরতে হবে। পোল জমিতে ঠেকিয়ে উপরের দিকে খাড়া টেক অফ করতে হবে। এই ড্রিল সমানে অভ্যেস করতে হবে। এমনকি প্রতিযোগিতার সময়েও । ট্র্যাকের জমির গঠন এবং হাওয়ার অবস্থা বুঝে প্রতিযোগিতার সময়-এর সামান্য অদল-বদল করতে হবে। চ্যাম্পিয়ানদের অ্যাপ্রোচ রান সাধারণত 30 থেকে 45 মিটারের মধ্যে হয়। সাধারণত চেক মার্কের আগে দুচার কদম হেঁটে তারপর দৌড় শুরু করেন চ্যাম্পিয়নরা।

3 নম্বর ড্রিল : এটা পোল জমিতে ফেলা এবং পোল বাঁকানোর জন্য। এই ড্রিল অনুশীলনের উদ্দেশ্য টেক অফের আগে ডান হাত সোজা রাখা এবং বাঁ হাত থাকবে দেহের সঙ্গে কোণাকুণিভাবে। এরফলে টেক অফের সময় ইচ্ছে মতো পোল বাঁকানো সম্ভব হবে। এই ড্রিল প্রথমে দু পা দৌড়ে, তারপর পাঁচ পা দৌড়, সবশেষে সাত পা দৌড়ে করতে হবে। যেখানে পোল জমিতে রাখবে সেটা যেন দৌড়ের জমি থেকে 30 সেণ্টিমিটার নীচু হয়। কারণ জমি সামান্য নীচু না হলে প্রথম প্রথম উপরের দিকে পোল ধরে ভল্ট দেওয়া সম্ভব হবে না।

4 নম্বর ড্রিল : সহজ পরিবেশে পোল ভল্ট। পোল জমিতে ফেলার জায়গা 20 সেণ্টিমিটার নীচে হবে। বার সর্বাধিক উচ্চতা থেকে 10 সেণ্টিমিটার নীচুতে হবে। অ্যাপ্রোচ রানও দশ কদম কম করলে চলবে। এই সহজ পরিবেশে পোল ভল্ট করতে করতে শিক্ষার্থী দ্রুত পুরো অ্যাকশন তুলে নেবে। প্রশিক্ষক বা অভিজ্ঞ অ্যাথলিটের এই সময় থাকা জরুরী যাতে তাঁরা ভুল শুধরে দিতে পারেন। বিশেষ করে দেখতে হবে ভল্টার যেন পোল ঠিকভাবে ধরে এবং পোল যাতে সঠিক বাঁক নেয় (এই বাঁক খুব কম নয় আবার খুব বেশিও নয়)। সাধারণত অ্যাপ্রোচ রান, পোল জমিতে ফেলা, দেহ উপরে তোলা এবং এল অবস্থানে নিয়ে আসার সময় ভুল বেশি হয়। প্রত্যেক শিক্ষার্থীই কৌশল আয়ত্তের সময় নিজস্ব বিশেষ কিছু সমস্যায় পড়েন। তবে এই ড্রিল বারবার করলে (প্রতিযোগিতার সময়েও) শিক্ষার্থীরা উপকার পাবে।

5 নম্বর ড্রিল : প্রতিযোগিতার পরিবেশে পোল ভল্ট। উপরে উল্লিখিত 4টি ড্রিল অনুশীলন করে যাবতীয় ভুল সংশোধনের পর অ্যাথলিট যখন সঠিকভাবে পোল

ভল্ট দিতে পারছেন তখন এই ড্রিলের দরকার হয়। অক্টোবর থেকে ডিসেম্বর—এই প্রশিক্ষণ পর্বের মাঝামাঝি অর্থাৎ মধ্য নভেম্বর থেকে 5 নম্বর ড্রিল-এর অনুশীলন শুরু হবে। এই ড্রিলের উদ্দেশ্য আরও উঁচু ভল্ট দেওয়া। তাই এই ড্রিল পোল ভল্টের সব দিক অর্থাৎ আপ্রোচ রান, এর ছন্দ, টেক অফের গতি এবং শক্তি, ডান হাঁটু তোলা, বাঁ পা-র সোজা সুইং, দেহ বাঁকানো, পোল ছেড়ে দেওয়া, বার অতিক্রম করা এবং অবতরণ সবকিছু উপরই জোর দেয়। প্রতিটি বিষয়ে শিক্ষার্থীকে আরও শক্তি এবং গতির সঙ্গে করতে হবে একই সঙ্গে কৌশলও বজায় রাখতে হবে।

নীচে যে বিস্তারিত প্রশিক্ষণ সূচি দিলাম তা মধ্য নভেম্বর থেকে ডিসেম্বরের জন্য। তবে তোমার নিজস্ব চাহিদা অনুযায়ী এই সূচির পরিবর্তন করতে পার। যেমন ধর, যদি পোল মাটিতে ফেলতে এবং বাঁকাতে অসুবিধায় পড়ছ তাহলে 2 এবং 3 নম্বর ড্রিল তোমায় আরও বেশি করে অনুশীলন করতে হবে।

দিন	কতক্ষণ (মিনিট)		প্রশিক্ষণ সূচি (নভেম্বর-ডিসেম্বর)
সোমবার	20	—	গা ঘামানোর জন্য জগিং, স্ট্রেচিং এবং শরীর নমনীয় রাখার ব্যায়াম
	20	—	বাউন্সিং রান এবং স্পিড ট্রেনিং
	45	—	কৌশল আয়ত্ত করতে অনুশীলন 1 নম্বর ড্রিল : পোল হাতে দ্রুত দৌড় 2 নম্বর ড্রিল : অ্যাপ্রোচ রান 3 নম্বর ড্রিল : পোল জমিতে ফেলা
	10	—	জগিং
মঙ্গলবার	20	—	গা ঘামানোর জন্য জগিং, স্ট্রেচিং, শরীর নমনীয় রাখার ব্যায়াম
	20	—	যন্ত্রপাতি সহ এবং যন্ত্রপাতি ছাড়া জিমন্যাসটিক্স
	45	—	কৌশল আয়ত্ত করতে অনুশীলন 2 নম্বর ড্রিল : অ্যাপ্রোচ রান 3 নম্বর ড্রিল : পোল জমিতে ফেলা
	10	—	জগিং
বুধবার	20	—	গা ঘামানোর জন্য জগিং, স্ট্রেচিং, শরীর নমনীয় রাখার ব্যায়াম

দিন	কতক্ষণ (মিনিট)		প্রশিক্ষণ সূচি (নভেম্বর-ডিসেম্বর)
	20	—	30 মিটার পর্যন্ত গতি বাড়ানোর দৌড়, শক্তিশালী লাফের জন্য ব্যায়াম
	45	—	কৌশল আয়ত্তের প্রশিক্ষণ 2 নম্বর ড্রিল : পোল সহ অ্যাপ্রোচ রান, টেক অফ ছাড়া 4 নম্বর ড্রিল : সহজ পরিবেশে পোল ভল্ট
	10	—	জগিং
বৃহস্পতিবার	20	—	গা ঘামানোর জন্য জগিং
	20	—	হাত পায়ের শক্তি এবং শরীর তৎপর রাখার জন্য ব্যায়াম
	45	—	কৌশল আয়ত্তের প্রশিক্ষণ 2 নম্বর ড্রিল : অ্যাপ্রোচ রান 3 নম্বর ড্রিল : পোল জমিতে ফেলা 4 নম্বর ড্রিল : সহজ পরিবেশে পোল ভল্ট
	10	—	জগিং
শুক্রবার	20	—	জগিং, স্ট্রেচিং, শরীর নমনীয় রাখার ব্যায়াম
	20	—	বাউন্সিং রান এবং গতি বাড়ানোর অনুশীলন
	45	—	কৌশল আয়ত্তের জন্য প্রশিক্ষণ 2 নম্বর ড্রিল : অ্যাপ্রোচ রান 3 নম্বর ড্রিল : পোল মাটিতে ফেলা 5 নম্বর ড্রিল : প্রতিযোগিতার পরিবেশে পোল ভল্ট
	10	—	জগিং
শনিবার	20	—	গা ঘামানোর জন্য জগিং, স্ট্রেচিং এবং শরীর নমনীয় রাখার ব্যায়াম
	60	—	কৌশল আয়ত্তের জন্য প্রশিক্ষণ। প্রতিটি ড্রিলের শেষে উপযুক্ত বিশ্রাম 2 নম্বর ড্রিল : অ্যাপ্রোচ রান

দিন	কতক্ষণ (মিনিট)		প্রশিক্ষণ সূচি (নভেম্বর-ডিসেম্বর)
			4 নম্বর ড্রিল : সহজ পরিবেশে পোল ভল্ট 5 নম্বর ড্রিল : প্রতিযোগিতার পরিবেশে পোল ভল্ট
	10	—	জগিং
রবিবার		—	বিশ্রাম অথবা হোলমার (ফার্টলেক)

তবে প্রতিযোগিতার পর্বে অর্থাৎ জানুয়ারি থেকে মার্চে 4 নম্বর ড্রিলের অনুশীলন কমিয়ে বা পুরোপুরি বন্ধ করে দিতে হবে। তার জায়গায় 5 নম্বর ড্রিলের অনুশীলন করতে হবে। প্রধান প্রতিযোগিতার আগে দু'দিন বিশ্রাম বা আরামদায়ক পরিবেশে হোলমার অনুশীলন করা উচিত।

লং জাম্প

	বিশ্ব রেকর্ড (মিটার)	ভারতীয় রেকর্ড (মিটার)	কত পিছিয়ে (মিটার)
পুরুষ	8.95	8.07	0.88
মহিলা	7.52	6.28	1.24

অ্যাথলেটিক্সের মধ্যে সবথেকে স্বাভাবিক ইভেন্ট হল লংজাম্প। এবং প্রত্যাশা মতোই লং জাম্পের ক্ষেত্রে মার্কিন কৃষ্ণাঙ্গ অ্যাথলিটদেরই অবিসংবাদী প্রাধান্য। 1935 সালে প্রবাদপ্রতিম জেসি ওয়েন্স লাফিয়ে ছিলেন 26 ফুট 8¼ ইঞ্চি (8.14 মি.)। 25 বছরে তাঁর রেকর্ড অক্ষত ছিল এবং অ্যাথলেটিক্সের দুনিয়ায় এটাই সবথেকে বেশিদিন টিকে থাকা রেকর্ড। তাও লং জাম্প ওয়েন্সের প্রধান ইভেন্ট ছিল না। প্রবাদপ্রতিম দৌড়বিদ-এর লং জাম্পের অনুশীলন বলতে ছিল প্রধানত অ্যাপ্রোচ রান এবং চেক মার্ক দিয়ে লাফানো। এখনকার মতো কৃত্রিম ট্র্যাক, টেক অফের সর্বাধুনিক কৌশল জানা থাকলে ওয়েন্স 30 ফুট পেরিয়ে যেতে পারতেন বলে আমার বিশ্বাস।

ষাটের দশকে র‍্যালফ বস্টনের আগমনের আগে পর্যন্ত ওয়েন্সের রেকর্ড টিকে ছিল। '60 থেকে '66 সাল পর্যন্ত টিকে থাকল বস্টনের রেকর্ড 27 ফুট 4¾ ইঞ্চি (8.35 মি.)। তারপর হঠাৎ আর এক কৃষ্ণাঙ্গ আমেরিকান বব বিমন '68-র মেক্সিকো অলিম্পিক্সে সকলকে চমকিত করে 29 ফুট 2½ ইঞ্চি (8.90 মি.) লাফালেন। মেক্সিকোর পরিবেশ ছিল নিখুঁত, দ্রুত রানওয়ে, হাওয়ার গতিবেগ 4.473 মাইল প্রতি ঘণ্টা, 7350 ফুট উচ্চতার জন্য হাওয়ার প্রতিরোধ অনেক কম। পরপর দুটো ভুল জাম্পের পর বিমন সর্বশক্তি দিয়ে নিখুঁত টেক অফ সহ অবিশ্বাস্য লাফ দিলেন। সারা বিশ্ব অবাক হয়ে দেখল মানুষ কীভাবে নিজের সীমাকে অতিক্রম করে।

সেই কারণেই বিমনের অবিশ্বাস্য লাফের রেকর্ডও ভাঙল। মার্কিন বাণিজ্য কেন্দ্রিক সমাজ জাগতিক লাভের জন্য খোলাখুলি প্রতিযোগিতায় বিশ্বাস করে। এবং খেলাধুলোর ব্যাপারেও আমেরিকানদের ধারণা একই রকম। আমেরিকানদের মতে প্রতিযোগিতায় যোগ দেওয়ার ইচ্ছেটাই হল মানুষের সহজাত প্রবৃত্তি এবং প্রতিযোগিতামূলক খেলাধুলোর প্রধান উদ্দেশ্যই হচ্ছে জাগতিক লাভের জন্য জেতা। সুযোগের স্বর্গরাজ্যে বিজয়ীকে গলায় শুধু জয়মাল্য মাথায় পাতার মুকুট পরিয়ে

বিদায় করা হয় না। আমেরিকায় বিজয়ী হিরোদের স্বর্গীয় অধিকারই হল অঢেল সম্পদের মালিক হওয়া। দুই মহান মার্কিন কৃষ্ণাঙ্গ অ্যাথলিট কার্ল লুইস এবং মাইক পাওয়েল পরস্পরের প্রতি শ্রদ্ধা নিয়েই তীব্র প্রতিদ্বন্দ্বিতায় মেতেছিলেন বিমনের রেকর্ড ভাঙার জন্য। বহু বছরের চেষ্টা এবং প্রতিভার সমন্বয়ে সেই অসাধ্যসাধন করতে পারেন তারা। লং জাম্পের দুনিয়ায় কৃষ্ণাঙ্গ প্রভুত্ব বজায় রেখে 1991 সালে টোকিও বিশ্ব গেমসে বব বিমনের রেকর্ড ভাঙেন পাওয়েল 29 ফুট 4½ ইঞ্চি (8.95 মি.) লাফ দিয়ে। লুইস অবশ্য লং জাম্পে নাম দেননি। তিনি ব্যস্ত ছিলেন 100 মিটার দৌড়ে 9.86 সেকেণ্ডের নতুন বিশ্ব রেকর্ড করতে।

মূল কৌশল/বিষয়

আগেই বলেছি লংজাম্প সবথেকে স্বাভাবিক ইভেন্ট এবং বড় মাপের অ্যাথলেটিক সহজেই এই ইভেন্টে নিজেদের উৎকর্ষতা দেখান। তাঁদের লাফে অত বেশি কৌশল থাকে না। হাইজাম্প, পোল ভল্টের ক্ষেত্রে কৌশলের যতটা ভূমিকা আছে লংজাম্পের ক্ষেত্রে তা আদৌ নেই। নির্দিষ্ট প্রশিক্ষণের জন্য যদি আমরা লংজাম্পকে বিশ্লেষণ করি তাহলে আমরা এটাকে অনায়াসেই চার ভাগে ভাগ করতে পারব—অ্যাপ্রোচ রান, টেক অফ, ফ্লাইট এবং অবতরণ। তবে বাস্তবিক ক্ষেত্রে এরকম কোনও বিভাজন অসম্ভব। কারণ লং জাম্প একটা অভিন্ন, ছন্দোবদ্ধ ক্রিয়া, এবং তাকে বিভিন্ন ভাগে বিভক্ত করে ভাবলে তুমি প্রতিযোগিতার সময় বিপাকে পড়বে।

অ্যাপ্রোচ রানের উদ্দেশ্য সর্বোচ্চ গতিতে টেক অফ বোর্ডে পৌঁছানো। জাম্পারকে সর্বোচ্চ গতিতে দৌড়ে নিখুঁত ভাবে বোর্ড থেকে লাফ শুরু করতে হবে। বিশ্বের প্রথম সারির পুরুষ জাম্পাররা সাধারণত 40 থেকে 50 মিটার বা 22 থেকে 24 পদক্ষেপ দৌড়ে আসে। মহিলারা অবশ্য কিছুটা কম দৌড়ান। সাধারণত তাঁরা 30 থেকে 35 মিটার বা 16 থেকে 20 কদম দৌড়ান। বব বিমন তাঁর রেকর্ড জাম্পের সময় দৌড়েছিলেন 130 ফুট বা 39-65 মিটার। কার্ল লুইস দৌড়ান 152 ফুট বা 46.36 মিটার। তুলনায় ওয়েন্স কিছুটা কম দৌড়তেন, 108 ফুট বা 32.94 মিটার। অর্থাৎ কম পদক্ষেপে বেশি গতি অনায়াসে তুলতেন ওয়েন্স।

সাধারণত শুরুর 50 থেকে 60 মিটার মধ্যে দৌড়বিদ সবথেকে বেশি গতি তুলতে পারে। কিন্তু এত দীর্ঘ অ্যাপ্রোচ রানের অসুবিধা হল, এতে অনেক বেশি শক্তি ক্ষয় হবে এবং তার প্রভাব পড়বে টেক অফে। তাই গতি কিছুটা কম করে ভাল টেক অফ এবং তারপরে শরীরের সারণের দিকে জোরালোভাবে এগিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করা উচিত। তাই কতটা দৌড়লে তুমি ভাল টেক অফ করতে পারছ তা তোমাকেই ঠিক করে নিতে হবে। তাহলে দৌড়ের সময় পা ফেলার ক্ষেত্রে তুমি নিখুঁত হতে পারবে।

প্রশিক্ষণের সময় দুটি চেক মার্ক ব্যবহার করা ভাল, একটি চেক মার্ক থাকবে

অ্যাপ্রোচ রান শুরুর সময়, অন্যটি মাঝপথে। কিন্তু এই চেক মার্ক যেন অ্যাথলিটের দৌড়ের সময় তার গতি এবং ছন্দে বাধা হয়ে না দাঁড়ায়। যথেষ্ট অনুশীলনের পর শুধুমাত্র দৌড় শুরুর চেক মার্কই রাখবে।

আগে, প্রশিক্ষকরা লং জাম্পারকে 'গ্যাদার' পদ্ধতিতে লাফ দেওয়া শেখাতেন। এই পদ্ধতি অনুসারে হাত নীচের দিকে করতে হবে এবং টেক অফের কয়েক কদম আগে দৌড়ের গতি কমিয়ে টেক অফের প্রস্তুতি নিতে হবে। এর ফলে টেক অফের সময় দৌড়ের গতি কমে যেত এবং বিস্ফোরক টেক অফও হত না। এখন লং জাম্পারের প্রশিক্ষণ সূচিতে পাওয়ার এক্সারসাইজ গুরুত্বপূর্ণ স্থান অধিকার করেছে। শেষ কয়েকটি পদক্ষেপে দৌড়ের গতি কমাবার দরকার হয় না। কার্ল লুইসের আপ্রোচ রান দেখলেই বোঝা যায় শেষ পদক্ষেপে গতির বিস্ফোরণ এবং তার সঙ্গে সঙ্গে সামনের দিকে জোরালো ভাব ভেসে যাওয়া এবং হাওয়াকে 27 মাইল প্রতি ঘণ্টা গতিতে আক্রমণ করা। শেষের পদক্ষেপে চ্যাম্পিয়ন লং জাম্পাররা হাঁটু আরও বেশি ওঠান, হাতও সোজা থাকে। কয়েকজন অবশ্য লাফের আগে দৌড়ের শেষ পদক্ষেপে আগের পদক্ষেপ একটু বাড়িয়ে নেন। কার্ল লুইস যেমন শেষের আগের পদক্ষেপ 13 সেন্টিমিটার বেশি নেন। তবে এর বিপদ একটাই। এই পদক্ষেপ সামান্য বেশি নিতে গিয়ে দৌড়ের ছন্দটাই নষ্ট হয়ে যেতে পারে। ফলে ফাউল জাম্পের সম্ভাবনা বেশি থাকে।

আপ্রোচ রান সঠিক হলে বিস্ফোরক টেক অফের জন্য দেহ তৈরি থাকে। টেক অফের জন্য পা বোর্ডে আঘাত করার সঙ্গে সঙ্গে অন্য পা এবং হাত দ্রুত সামনের দিকে চলে যায়। হাত এবং পায়ের দ্রুত সামনের দিকে যাওয়া এবং টেক অফের জন্য পায়ের বোর্ডে আঘাতের ফলে দেহের সামনের দিকে যাওয়ার গতি বাড়ে। তাই টেক অফে বোর্ডে পা ঠিকভাবে ফেলার উপরে অনেক কিছু নির্ভর করছে। বোর্ডে পা আঘাত করার সময় পায়ের পাতা থেকে আঙুল নীচের দিকে থাকবে। হাইজাম্পের সময় প্রথমে গোড়ালি ফেলতে হয়। পায়ের পাতা থেকে আঙুল বোর্ডে সজোরে আঘাত করলে শরীরে যে ধাক্কাটা লাগে তা পুরোপুরি সামলে নেয় গোড়ালি, হাঁটু এবং কোমর। অন্য পায়ের দ্রুত সামনের দিকে আসা শুরু হবে কোমর থেকে। টেক অফের আগে শেষ পদক্ষেপের আগের পদক্ষেপ ফেলার সময় থেকেই শরীর সোজা থাকবে। এরফলে হাঁটু উঁচুতে তোলা সম্ভব হবে। টেক অফের সময়ও তাই শরীর সোজা থাকবে। জাম্পের সময় শরীর সামনের দিকে ঝুঁকে পড়লে ল্যাণ্ডিং বা নামার সময় পা সামনে আনতে অসুবিধা হবে।

এখন লং জাম্পে শরীর যখন ভেসে থাকার সময়ও দুটো পা সচল থাকে শূন্যে দু' পা তখন দৌড়ের ভঙ্গিতেই ওঠানামা করে। একে বলে হিচ-কিক। ফ্লোট বা মাটিতে পড়ার আগে পর্যন্ত পায়ের ওঠানামা, হ্যাঙ বা বুক উঁচু এবং পিছন ধনুকের মতো বাঁকা থাকা এবং হাতের প্রথমে উপরে উঠবে পরে পাশে দ্রুত ওঠানামার মাধ্যমে হিচ-কিক হয়। অনেকে শূন্যে দেড় পা দৌড়ান। কার্ল লুইস দৌড়ান দু পা।

অর্থাৎ মাটিতে দু' পা দৌড়ের ভঙ্গি করেন শূন্যে। অনেকে আড়াই পা এমনকি সাড়ে তিন পা পর্যন্ত দৌড়ান। অবশ্য বেশি হিচ-কিক করলে ল্যাণ্ডিংয়ের সময় পা ফেলতে অসুবিধা হতে পারে। তোমার নিজের যেটা সবথেকে কার্যকর মনে হয় সেটাই সবসময় গ্রহণ করবে।

ল্যাণ্ডিংয়ের সময় দুটো পা পুরোপুরি ছড়িয়ে দেবে। গোড়ালি উপরের দিকে থাকবে। পশ্চাৎদেশ নিচু থাকবে। ল্যাণ্ডিংয়ের আগে হাত দ্রুত প্রথমে পিছনে আনবে তারপরেই দ্রুতবেগে সামনে নিয়ে যাবে। বব বিমনের রেকর্ড জাম্পের ফিল্ম ক্লিপিং ভালভাবে দেখলে বুঝতে পারবে ল্যাণ্ডিংয়ের আগেও পা অনেক উঁচুতে রয়েছে এবং ল্যাণ্ডিংয়ের আগে ফাইনাল কিকও করেছেন বিমন। তবে এটা বিমনকেই মানায়, তুমি করতে যেওনা।

মূল ব্যায়াম

গ্যাদার পদ্ধতি নিয়ে আলোচনার সময়ই আমি ভারোত্তোলনের কথা বলেছি। ভারোত্তোলনের ফলে আঘাত লাগার সম্ভাবনাও অনেক কমে যায়, পেশী সুদৃঢ় হয় এবং লং জাম্পের ক্ষেত্রে পেশী শক্ত হওয়া প্রয়োজন।

আমাদের দেশের পরিস্থিতি, যন্ত্রপাতি এবং সুযোগসুবিধার কথা মাথায় রেখে আমি কিছু ভারোত্তোলন ব্যায়ামের কথা বলছি। এই ব্যায়াম ট্রিপল জাম্পের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য।

5, 6 এবং 7 নম্বর ছবি দেখলে ব্যায়াম বুঝতে আরও সুবিধা হবে। সাধারণত বারবেলের ওজন সর্বাধিক যে ওজন, একজন অ্যাথলিট নিতে পারবে তার থেকে 50 ভাগ কম হবে। তবে মেডিসিন বল ভারী হওয়া দরকার। ভারোত্তোলনের জন্য তুমি সহজে হাতের কাছে জিমন্যাসিয়াম পাবে না। তবে জিমন্যাসিয়ামের যন্ত্রপাতির সাধারণ বিকল্প আছে। রিংয়ের জায়গায় গাছের ডাল ধরে ঝুলতে পার। ছোট পাঁচিল, পাথরের বেঞ্চ তোমার ব্যায়ামের কাজে আসতে পারে। তোমার চাহিদা, সামর্থ অনুসারে ভারোত্তোলনের ব্যায়াম বেছে নেবে। তোমাদের মনে থাকতে পারে '93 সালে গাড়ি দুর্ঘটনায় পিছনে আঘাত পেয়েছিলেন কার্ল লুইস। '94-তেই তিনি প্রথম আউটডোর প্রতিযোগিতায় লং জাম্পে জয়ী হন। নিশ্চিতভাবেই বলা যায় লুইস দুর্ঘটনার পর অনেকখানি সময়ই ব্যয় করেছেন বাছাই করা ভারোত্তোলন ব্যায়াম যাতে দেহের তাঁর আঘাত প্রাপ্ত জায়গায় আবার জোর ফিরে আসে।

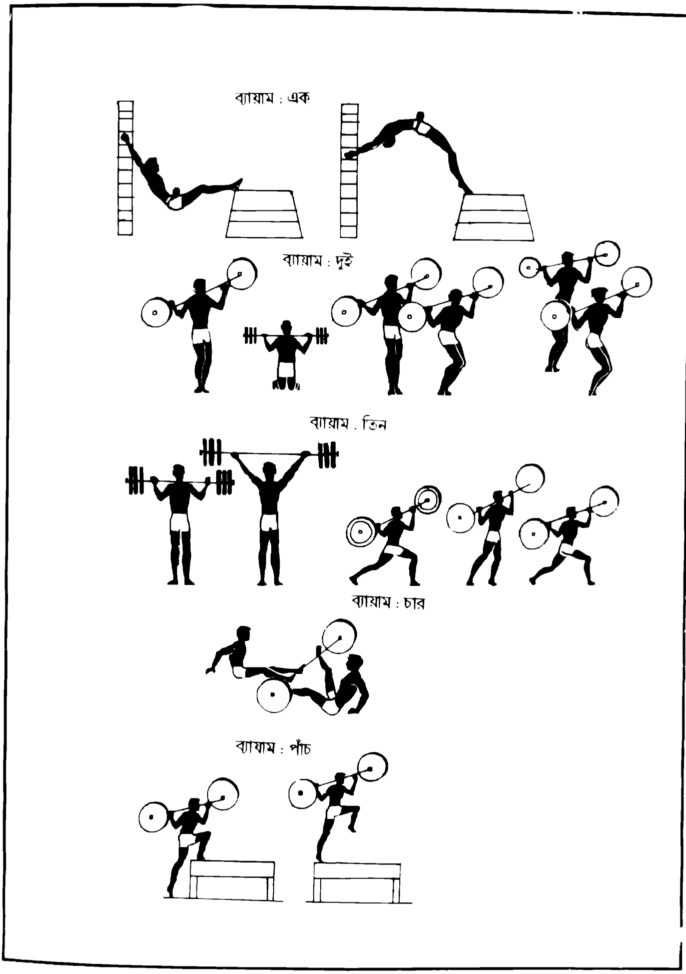
ভারোত্তোলন ব্যায়াম

1 নম্বর ব্যায়াম : কোমরে ওজন বেঁধে বার বা রিং থেকে ঝোল। পায়ের নীচে বাক্স রাখ বা সঙ্গীকে বল কোমর সমান উচ্চতায় তুলে ধরতে, এরপর পশ্চাৎদেশ সামনে আন তারপর পিছনে কর।

2 নম্বর ব্যায়াম : কাঁধে বারবেল নাও। উবু হয়ে বস। লাফাও। প্রথমে দেহের সিকিভাগ তারপর অর্ধেক শরীর নামিয়ে উবু হবে।

3 নম্বর ব্যায়াম : বারবেল কাঁধে নাও। সোজা হয়ে দাঁড়াও। লাফাও। প্রথমে বাঁ পা আগে ফেল। তারপর ডান পা।

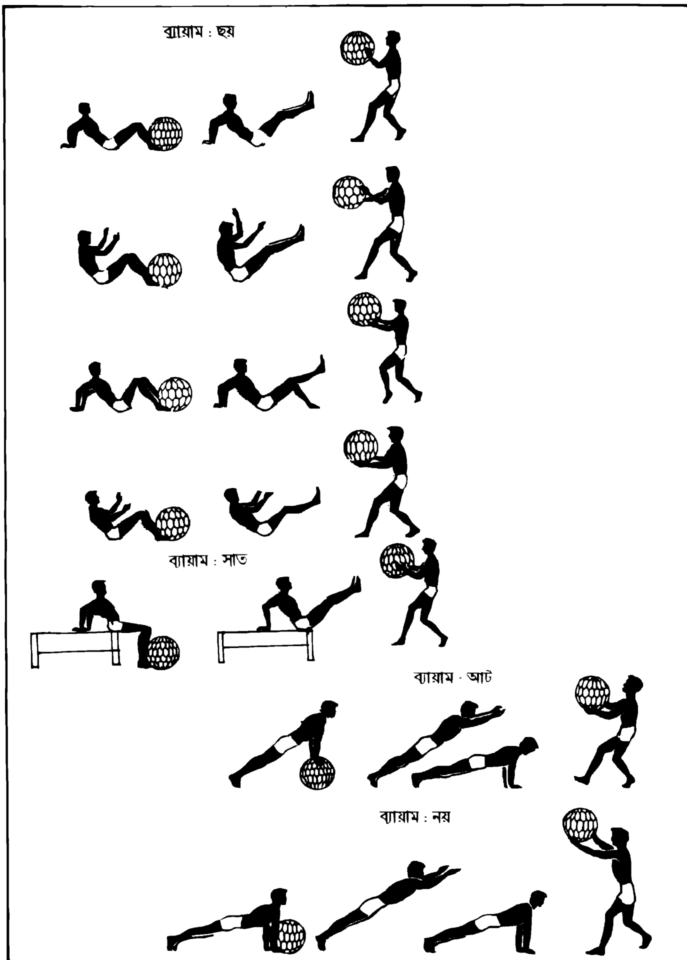
চিত্র 5 : **লং এবং ট্রিপল জাম্পের জন্য ভারোত্তোলন ব্যায়াম**



4 নম্বর ব্যায়াম : মেঝেয় বস। সঙ্গীকে মুখোমুখি বসাও। দুজনের মাঝখানে বারবেল রাখ। দুজনেই বার-এর নীচ দিয়ে পা দিয়ে বারবেল নিজের দিকে টানার চেষ্টা কর।

5 নম্বর ব্যায়াম : বারবেল কাঁধে রাখ। একটা পা বেঞ্চের উপর রাখ। অপর পা বুক পর্যন্ত তোলার চেষ্টা কর। পায়ের অবস্থান পাল্টে আবার একই ব্যায়াম কর।

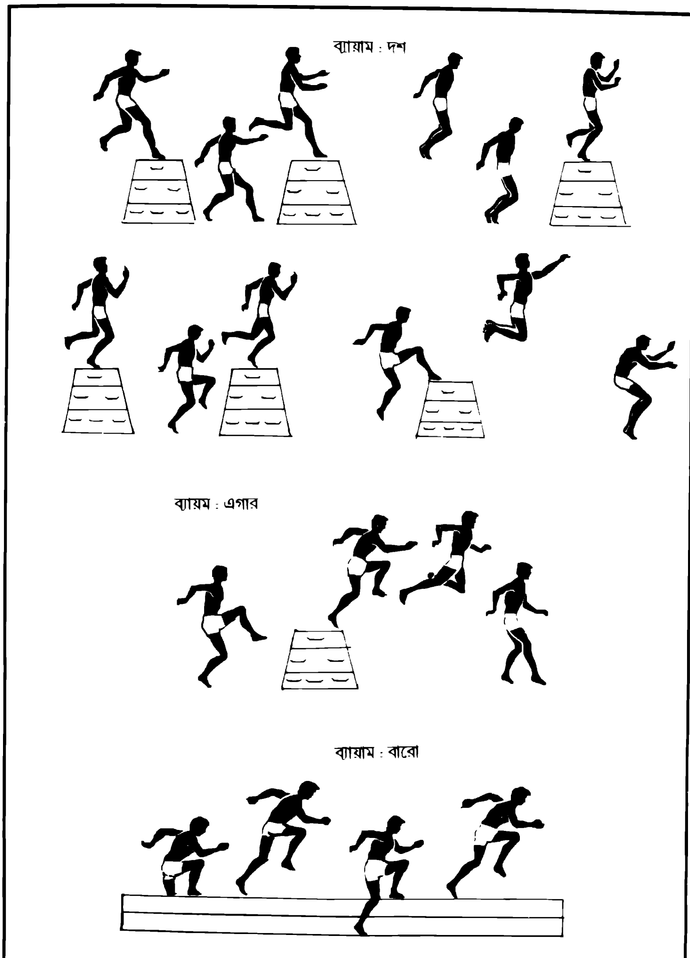
চিত্র 6 : **লং এবং ট্রিপল জাম্পের জন্য ভারোত্তোলন ব্যায়াম**



মেডিসিন বল নিয়ে ব্যায়াম

6 নম্বর ব্যায়াম : কোমরের পিছনে হাত নিয়ে, হাতের উপর ভর দিয়ে বস। মেডিসিন বল থাকবে পায়ে। পা দিয়ে মেডিসিন বল সামনে দাঁড়ান সঙ্গীকে ঠেলে দাও। আস্তে আস্তে হাতের ভর সরিয়ে নাও। মেডিসিন বল পা দিয়ে ঠেলে দাও

চিত্র 7 : **লং ও ট্রিপল জাম্পের জন্য ভারোত্তোলন ব্যায়াম**



সামনে দাঁড়ান সঙ্গীকে।

7 নম্বর ব্যায়াম : বেঞ্চে বস। দু'পায়ের মধ্যে থাকবে মেডিসিন বল। সামনে দাঁড়ান সঙ্গীকে বল পাস দাও। একবার হাত কোমরের পিছনে রাখ। হাতে ভর দিয়ে বসে বল পাস দাও। আর একবার হাতের সাহায্য ছাড়া।

8 নম্বর ব্যায়াম : পেটের উপর ভর দিয়ে শোও। হাত সামনে ছড়িয়ে দাও। মেডিসিন বল হাতে নাও। পিছনে দাঁড়ানো সঙ্গীকে মেডিসিন বল ছুঁড়ে দাও।

9 নম্বর ব্যায়াম : মেঝেয় শোও। দু' হাতের উপর ভর দিয়ে শরীর তোল। দু' হাতের মাঝখানে থাকবে মেডিসিন বল। মেডিসিন বল সামনে দাঁড়ানো সঙ্গীকে ছুঁড়ে দাও। আবার হাতের উপর ভর দেওয়ার অবস্থানে চলে এস। শরীর যেন মাটিতে পুরো শুয়ে না পড়ে।

জিম বক্সের সাহায্যে ব্যায়াম

10 নম্বর ব্যায়াম : দুটো সমান আকারের বাক্স অল্প দূরে রাখ। একটা বাক্সের মাথা থেকে লাফ দাও মেঝেয়। আবার লাফ দিয়ে অন্য বাক্সের মাথায় চাপ, পা বদল করে একই ব্যায়াম আবার কর। তবে লং জাম্পের টেক অফের সময় যে পা প্রথম যাবে তার ব্যায়াম বেশি করবে।

11 নম্বর ব্যায়াম : একটু নীচু বাক্স নাও। যে পায়ে টেক অফ করবে তা মেঝেয় রাখ। অন্য পায়ের হাঁটু উপরে তুলে ভাঙ। বাক্সে ওঠ, এবার লং জাম্প দাও। হাওয়ায় হ্যাং বা হিচ-কিক যা তোমার পছন্দ কর। এবার একটু উঁচু বাক্স নিয়ে এই ব্যায়াম অভ্যেস কর।

12 নম্বর ব্যায়াম : পাঁচটা ছোট বাক্স পরপর সাজাও। অথবা একটা লম্বা বেঞ্চ নাও। দৌড়ের ভঙ্গীতে পা রাখ। এক পা বেঞ্চের উপর। অন্য পা বেঞ্চের পাশে। এবার বেঞ্চের একদিক থেকে অন্যদিকে লাফাও। পা পাল্টে ব্যায়াম আবার কর।

প্রতিদিনের অনুশীলনে একই ব্যায়াম করলে চলবে না। একই ব্যায়াম, একই শক্তিতে প্রতিদিন করলে পেশীতে চাপ পড়বে। তাই ব্যায়ামে বৈচিত্র আনতে হবে। একদিন বেশি ব্যায়াম করলে তার পরদিন কম করতে হবে। মাঝেমধ্যে স্কিপিং, সিঁড়ি ভাঙা-র মতো সহজ ব্যায়ামও করা যেতে পারে।

শেষ সাবধানবলী : নিজের সুরক্ষার কথা ভুলে যেও না। যেমন 13 বছরের কম বয়সীদের ভারোত্তোলন করার দরকার নেই। কারণ পেশী গঠনের প্রথম পর্যায়েই ভারোত্তোলন ক্ষতি করতে পারে। তাছাড়া ভুলভাবে ব্যায়াম করলে তার ফল মারাত্মক হয়। কৌশল আয়ত্তের ক্ষেত্রেও গলদ থাকবে। প্রথমে সঠিক কৌশল আয়ত্ত করতে হবে। তারপর ভাল করে গা ঘামিয়ে ভারোত্তেলন এবং অন্য ব্যায়াম। ধীরে ধীরে চাপ বাড়াতে হবে।

প্রশিক্ষণ সূচি

প্রত্যেক লং জাম্পারকেই ভাল দৌড়বিদ হতে হয়। যদিও ভাল দৌড়বিদ মাত্রই ভাল লংজাম্পার হবে এমন নয়। দৌড়বিদ ভাল দৌড়বে নিঃসন্দেহে, কিন্তু লাফানোর কৌশল অনায়ত্ত থাকায় লং জাম্প দিতে পারবে না। তবে লংজাম্পের সাফল্যের জন্য অ্যাপ্রোচ রান খুবই গুরুত্বপূর্ণ। তাই অনুশীলনের দ্বিতীয় পর্বে অর্থাৎ জুলাই থেকে সেপ্টেম্বর লংজাম্পার একজন দৌড়বিদের মতোই ব্যায়াম করবে। এরসঙ্গে উপরিল্লিখিত ব্যায়াম যোগ করতে হবে। আগস্টের মাঝামাঝি থেকে এই ব্যায়াম শুরু করলেই হবে।

100 মিটার দৌড়বিদের মতো গতিবেগ ধরে রাখার প্রশিক্ষণ ও লংজাম্পারকে নিতে হবে। তবে দৌড়বিদ যেমন শুরুতেই বিস্ফোরক স্টার্ট নেয়, লংজাম্পার তেমনি বিস্ফোরক টেক অফ করে। দৌড়বিদ একবারই সাধারণত স্টার্ট নেয়। আর লংজাম্পারকে অন্তত ছ বার এই টেক অফ নিতে হয়। তিনবার কোয়ালিফাই জাম্প এবং তিনবার ফাইনাল জাম্প। ট্রাক এবং হাওয়ার গতি বুঝে নিতে বার চারেক অনুশীলনী দৌড় ও দৌড়ায় লংজাম্পার। তারপরেও ছটি লাফের আগে প্রতিবার শরীর গরম করা আছে। প্রতিযোগীর সংখ্যা বেশি থাকলে অনেকক্ষণ অপেক্ষা করতে হবে। অপেক্ষা থেকেও ক্লান্তি আসবে। তাই গতিবেগ ধরে রাখার প্রশিক্ষণ খুব জরুরী এবং ঠিকভাবে এই প্রশিক্ষণ নিলে শেষবারেও তুমি ঠিকঠাক লাফাতে পারবে।

অক্টোবর থেকে ডিসেম্বর পর্যন্ত নিম্নলিখিত ড্রিল অভ্যাস করতে হবে। কৌশল আরও এবং তা আরও সুক্ষ্ম করতে এই ড্রিল করা জরুরী।

1 নম্বর ড্রিল : অ্যাপ্রোচ রান নিখুঁত করার প্রশিক্ষণ। বিভিন্ন পরিবেশের সঙ্গে মানিয়ে এই ড্রিল করতে হবে. যেমন, হাওয়া চললে দিনের বিভিন্ন সময় বিভিন্ন হতে হবে। লং জাম্পারকে বুঝতে হবে, প্রতিযোগিতায় সর্বোচ্চ গতিতে দৌড়ের সময় কৌশলে কী কী রদবদল করতে হবে।

- দৌড় যেখান থেকে শুরু করবে সেখানে দাগ দিয়ে রাখ। সাধারণ পরিবেশে চার থেকে পাঁচবার দৌড়াও।
- শুরুটা আরও দু' ফুট বাড়াও। সর্বোচ্চ গতিতে তিনবার দৌড়াও। টেক অফ বোর্ডেও সঠিকভাবে পা ফেল।
- শুরুটা দু' ফুট কমাও। সর্বোচ্চ গতিতে তিনবার দৌড়াও। টেক অফ বোর্ডে সঠিকভাবে পা ফেল।
- একইভাবে এক ফুট বাড়িয়ে এবং এক ফুট কমিয়ে দৌড়াও। সঠিকভাবে টেক অফ বোর্ডে আঘাত কর।

2 নম্বর ড্রিল : অ্যাপ্রোচ রান নিখুঁত করতে বিকল্প অনুশীলন। যেদিন ঝোড়ো হাওয়া থাকবে সেদিন 1 নম্বর ড্রিলের পরিবর্তে এই ড্রিল করতে হবে।

— হাওয়ার বিপরীতে শুরুর পর থেকে সর্বোচ্চ গতিতে দৌড়াও। সঠিকভাবে টেক অফ বোর্ডে পা ফেল।

— হাওয়ার সাহায্য নিয়ে সর্বোচ্চ গতিতে দৌড়াও এবং নিখুঁতভাবে টেক অফ বোর্ডে পা ফেল।

— ঝোড়ো হাওয়ার মধ্যে সর্বোচ্চ গতিতে দৌড়াও এবং সঠিকভাবে টেক অফ বোর্ডে পা ফেল।

3 নম্বর ড্রিল : টেক অফের জন্য নির্দিষ্ট প্রশিক্ষণ।

— প্রথমে ছ'বার পায়ের পাতা দিয়ে টেক অফ করবে। তারপর চার পা দৌড়ে টেক অফ।

— ছ'পা দৌড়ে টেক অফ। সামনে নীচু কোনও জিনিস রাখবে। বার বা টেপ হলে চলবে।

4 নম্বর ড্রিল : শূন্যে হিচ-কিকের প্রশিক্ষণ।

— পরপর ছ'বার করতে হবে। লং জাম্প দেবে। বালির ক্ষেত্র কিছুটা নীচে থাকবে। শূন্যে পায়ে দৌড়ের ভঙ্গি আনতে হবে।

5 নম্বর ড্রিল : অবতরণের সময় পায়ের ওঠানামার প্রশিক্ষণ।

— যতটা দূরত্ব অতিক্রম করতে পার তার থেকে 60 সেণ্টিমিটার কম দূরত্বে এক সঙ্গীকে টেপ নিয়ে দাঁড়াতে বলবে। না ছুটে লংজাম্প দাও। টেপ অতিক্রমের চেষ্টা কর। পরপর ছ'বার।

— যতটা দূরত্ব অতিক্রম করতে পার তার থেকে 60 সেণ্টিমিটার কম দূরত্বে সঙ্গীকে টেপ নিয়ে দাঁড়াতে বল। টেপ যেন সে মাটি থেকে 20 সেণ্টিমিটার উপরে ধরে। লং জাম্প দাও। সচেতনভাবে অবতরণের আগে দুটি পা টেপের উপরে রাখ। পরপর ছ'বার কর।

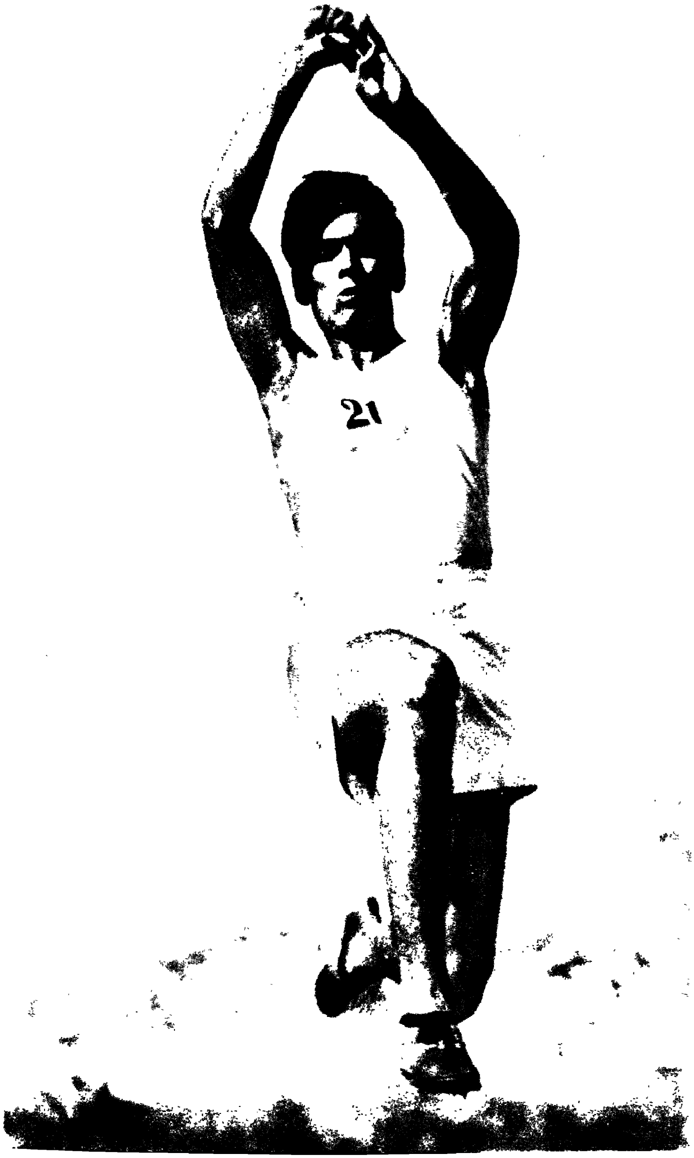
অক্টোবর থেকে ডিসেম্বর পর্যন্ত প্রশিক্ষণ পর্যায়ের দ্বিতীয় ভাগের জন্য আদর্শ অনুশীলন সূচি করে দিলাম। তবে নিজের পরিস্থিতি অনুযায়ী এর হেরফের করে নিও।

দিন	সময় (মিনিট)	অনুশীলন সূচি (ডিসেম্বর)
সোমবার	10	— গা ঘামানোর জন্য জগিং এবং স্ট্রেচিং ব্যায়াম
	20	— পাওয়ার এক্সারসাইজ
	30	— এক বা দু নম্বর ড্রিল। হাওয়ার অবস্থা বুঝে : অ্যাপ্রোচ রান নিখুঁত করার জন্য প্রশিক্ষণ
		— 3 নম্বর ড্রিল : টেক অফের প্রশিক্ষণ

দিন	সময় (মিনিট)	অনুশীলন সূচি (ডিসেম্বর)
	30	— গতিবেগ ধরে রাখার প্রশিক্ষণ
	10	— জগিং
মঙ্গলবার	10	— গা ঘামানোর জন্য জগিং ও স্ট্রেচিং
	30	— 1 বা 2 নম্বর ড্রিল : অ্যাপ্রোচ রান নিখুঁত করার জন্য প্রশিক্ষণ
		— 4 নম্বর ড্রিল : শূন্যে হিচ-কিকের প্রশিক্ষণ
	20	— গতিবেগ ধরে রাখার প্রশিক্ষণ
	10	— জগিং
বুধবার	10	— গা ঘামানোর জন্য জগিং ও স্ট্রেচিং
	20	— পাওয়ার এক্সারসাইজ
	40	— 1 বা 2 নম্বর ড্রিল : অ্যাপ্রোচ রান নিখুঁত করার প্রশিক্ষণ
		— 3 নম্বর ড্রিল : টেক অফের প্রশিক্ষণ
		— 5 নম্বর ড্রিল : অবতরণের সময় পা উপরে রাখার প্রশিক্ষণ
	30	— গতিবেগ ধরে রাখার প্রশিক্ষণ
	10	— জগিং
বৃহস্পতিবার	10	— গা ঘামানোর জন্য জগিং ও স্ট্রেচিং
	20	— ঘাসে বাউন্সিং রান
		— স্কিপিং
		— স্টেডিয়ামের সিঁড়ি ভাঙা। দুটো সিঁড়ি একেকবারে পেরনো
	30	— 1 বা 2 নম্বর ড্রিল : অ্যাপ্রোচ রানের প্রশিক্ষণ
		— 4 নম্বর ড্রিল : শূন্যে হিচ-কিকের প্রশিক্ষণ
	10	— জগিং
শুক্রবার	10	— গা ঘামানোর জন্য জগিং ও স্ট্রেচিং
	20	— পাওয়ার এক্সারসাইজ

দিন	সময় (মিনিট)		অনুশীলন সূচি (ডিসেম্বর)
	50	—	1 বা 2 নম্বর ড্রিল : অ্যাপ্রোচ রান নিখুঁত করার প্রশিক্ষণ
		—	3 নম্বর ড্রিল : টেক অফের প্রশিক্ষণ
		—	4 নম্বর ড্রিল : শূন্যে হিচ-কিকের প্রশিক্ষণ
		—	5 নম্বর ড্রিল : অবতরণের সময় পা তোলার প্রশিক্ষণ
	30	—	গতিবেগ ধরে রাখার প্রশিক্ষণ
	10	—	জগিং
শনিবার		—	বিশ্রাম বা স্টেডিয়ামের বাইরে সহজ হোলমার
রবিবার	20	—	গা ঘামানো। প্রতিযোগিতার মতো, 100 মিটার জগিং, স্ট্রেচিং, চার বা পাঁচবার অ্যাপ্রোচ রান
	90	—	পুরো অ্যাপ্রোচ রান সহ লং জাম্প। 6 থেকে 9 বার। মাঝখানে দীর্ঘ বিশ্রাম। প্রতিযোগিতার মতো অপেক্ষা করার সময় ধরে। প্রত্যেক জাম্পের আগে গা ঘামানো।
	10	—	জগিং

প্রতিযোগিতার সময়, অর্থাৎ জানুয়ারি থেকে মার্চ যত কাছে আসবে ততই কৌশল আয়ত্বের জন্য যে ছোট অ্যাপ্রোচ রান করতে তার সংখ্যা কমিয়ে দেবে। পুরো অ্যাপ্রোচ রান দৌড়বে এবং সর্বোচ্চ গতিতে টেক অফ করবে। শক্তি, গতি বাড়াবার জন্য প্রশিক্ষণের সময় কিছুটা কমিয়ে দিলেও চলবে। প্রতিযোগিতার আগে একদিন হয় পুরো বিশ্রাম নেবে নতুবা হাল্কা অনুশীলন করবে।



হেনরি রেবেলো তাঁর নিজস্ব কায়দায়

ট্রিপল জাম্প
(হপ, স্টেপ অ্যাণ্ড জাম্প)

	বিশ্ব রেকর্ড (মিটার)	ভারতীয় রেকর্ড (মিটার)	কত পিছিয়ে (মিটার)
পুরুষ	17.97	16.79	1.18

ভারতে মিলখা সিং, পি টি উষার মতো বেশ কিছু মহান আথলিট জন্মেছেন যাঁদের দক্ষতা এবং শারীরিক ও মানসিক উৎকর্ষতা বিশ্বমানের। তবে তাঁরা কেউই ভারতীয় ক্রীড়া জগতের বিস্মৃত হেনরি রেবেলোর মতো অলিম্পিকের সোনা জেতার এত কাছাকাছি অসেননি। 1948 অলিম্পিকে আমি হেনরির সঙ্গে ছিলাম। লণ্ডনে সেই দুঃখের দিনের বর্ণনা দেওয়া আমার পক্ষে প্রায় অসম্ভব। পুরো বিবরণ দিতে গেলে একটা গোটা বই হয়ে যাবে। তাই আমি এখানে আবেগ বাদ দিয়ে সংক্ষেপে হেনরির দুর্ভাগ্যের কথা বলবো। তারপর এই ইভেন্টের মূল বিষয় ও কৌশল এবং ব্যায়াম নিয়ে আলোচনা করবো।

দ্বিতীয় বিশ্ব যুদ্ধের আগে ট্রিপল জাম্পে একাধিপত্য ছিল জাপানিদের। 1936-এ বার্লিন অলিম্পিকে সোনা ও রূপো জিতে ছিল জাপানিরা। দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের পর লণ্ডন অলিম্পিক্সে যোগ দিয়েছিলেন দুই অসাধারণ ট্রিপল জাম্পার। ব্রাজিলের ডিসিলভা এবং আমাদের হেনরি রেবেলো। দু'জনেই 52 ফুটের (15.86 মিটার) বেশি অতিক্রম করেছেন, দুজনেই তরুণ, দু'জনেই এসেছেন উন্নয়নশীল দেশ থেকে এবং অলিম্পিকের জাঁকজমক দেখে দুজনেই চমৎকৃত। দুজনে ভালো করে গা না ঘামিয়ে প্রতিযোগিতায় নামলেন এবং হারলেন। মাত্র 50 ফুট 6.25 ইঞ্চি (15.40 মিটার) লাফ দিয়ে একজন সুইডিস সোনা জিতে চলে গেলেন।

ডিসিলভা তাঁর ব্যর্থতার পরে বলেছিলেন, 'নানা ধরনের লোক দেখে আমি এতই হতভম্ব হয়ে গিয়েছিলাম যে ভাল করে গা ঘামাইনি' এর পরে 1952-র হেলসিঙ্কি অলিম্পিক্সে এবং 1956-র মেলবোর্ন অলিম্পিক্সে তিনি বিশ্বরেকর্ড করে সোনা জিতেছিলেন।

আর হেনরি রেবেলোর কথা বলতে গেলে টেনিসের পরিভাষার আশ্রয় নিয়ে বলতে হয়। আনফোর্সড এরর। লণ্ডনে প্রথম জাম্পের সময় তাঁর নাম যখন এক দল

অফিসিয়াল ডাকছেন, অন্য আর এক দল অফিসিয়াল তখন তাঁর পাশ দিয়ে পুরস্কারপ্রাপ্ত ভারোত্তোলকদের নিয়ে শোভাযাত্রা করে ভিকট্রি স্ট্যাণ্ডের দিকে যাচ্ছেন। তারপর শুরু হল পদক দেওয়া, জাতীয় সঙ্গীত বেজে ওঠা। এইসব আনুষ্ঠানিক কাজকর্মে আধ ঘণ্টা কেটে গেল। এদিকে ট্রিপল জাম্পের অফিসিয়ালরা অনুষ্ঠান থামতেই লাফানোর জন্য হেনরিকে তাগাদা দিতে শুরু করলেন। হেনরি খালি ট্র্যাক স্যুট খোলার সময় পেয়েছিলেন। গা না ঘামিয়ে অদম্য জয়ের ইচ্ছে নিয়ে আমাদের তরুণ চাম্পিয়ান দৌড় শুরু করতে গেলেন। অবিশ্বাস্য ঘটনাটাই ঘটলো। তাঁর ক্রীড়া জীবনে এই প্রথম হ্যামস্ট্রিং ছিঁড়ল। পুরো ভারতীয় দল হতাশ। মুহূর্তের তাড়াহুড়োয় সব নষ্ট। অসাধারণ শক্তি ও দক্ষতা সত্ত্বেও এই তরুণ অ্যাথলিট কোনও পদক পেলেন না। বস্তুত কোনও জিনিস প্রতিযোগিতায় সঠিকভাবে করা এবং অলিম্পিক পদক জেতা দুটো আলাদা ব্যাপার।

মূল বিষয়/কৌশল

ট্রিপল জাম্পের অ্যাপ্রোচ রান লংজাম্পের মতোই। কিন্তু টেক অফ লংজাম্পের তুলনায় অনেক নিচু। অ্যাপ্রোচ রানও ছোট। 18 থেকে 22 কদমে 35 থেকে 42 মিটার সাধারণত অতিক্রম করতে হবে। লং জাম্পের থেকে গড়ে 2 থেকে 4 কদম ছোট। শেষ দু' কদম একটু লম্বা ফেলতে হয়। ট্রিপল জাম্পের টেক অফও অনেক নিচু।

হাই জাম্পের মতো ট্রিপল জাম্পের টেক অফও বিস্ফোরক এবং সামনের দিকে এই বিস্ফোরক গতি আনতে ডাবল আর্ম অ্যাকশন বা দুটো হাতই সমানতালে ওঠানামা করে। অ্যাপ্রোচ রানের ফলে যে বেগ উৎপন্ন হয় তা যতটা বেশি সম্ভব ধরে রাখার চেষ্টা করতে হবে। অর্থাৎ সেই গতিবেগ যেন তিনটে জাম্পের মধ্যে থাকে। তিনটি জাম্প যেন ছন্দোবদ্ধ হয়। এজন্য চেষ্টাটাকে সমভাবে তিনটি পর্যায়ে ভাগ করে দিতে হবে। অঙ্কের হিসাবে বলা যায় 35:30:35। তবে গতি এবং শক্তি আয়ত্ত করার পর প্রথম জাম্প বা হপের উপর কিছুটা বাড়তি জোর দিতে পার। তখন অঙ্কের হিসাব কিছুটা বদলে দাঁড়াবে 37:28:35। তবে সবসময়েই এটা ব্যক্তিগত দক্ষতার উপর নির্ভর করবে। তবে দ্বিতীয় জাম্প বা স্টেপ যেন কখনওই প্রথম জাম্পের (হপ) ৪0 শতাংশের কম দৈর্ঘ্যের না হয়।

মূল ব্যায়াম

লং জাম্পের ক্ষেত্রে সবিস্তারে যেসব পাওয়ার এক্সারসাইজ নিয়ে আলোচনা করেছি তা ট্রিপল জাম্পের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। তাছাড়াও ট্রিপল জাম্পের নির্দিষ্ট কিছু ব্যায়াম আছে। আমি তার মধ্যে আমাদের দেশের পরিস্থিতি অনুযায়ী 4টি বেছে নিয়েছি।

প্রথম ব্যায়াম : প্রথম জাম্প বা হপের জন্য। 6 থেকে ৪ পদক্ষেপের অ্যাপ্রোচ রান। নিচু জিম বক্স থেকে টেক অফ এবং ট্রিপল জাম্প।

দ্বিতীয় ব্যায়াম : দ্বিতীয় জাম্প বা স্টেপের জন্য। দ্বিতীয় জাম্পের টেক অফের জায়গায় জিম বক্স রাখ। 6 থেকে ৪ পদক্ষেপ অ্যাপ্রোচ রানের পর ট্রিপল জাম্প দাও। স্টেপের টেক অফ জিম বক্স থেকে হবে।

তৃতীয় ব্যায়াম : তৃতীয় জাম্প বা জাম্পের জন্য। নিচু জিম বক্স জাম্পের টেক অফের জায়গায় রাখ। 6 থেকে ৪ কদম অ্যাপ্রোচ রানের পর ট্রিপল জাম্প দাও। জাম্পের টেক অফ নিচু জিম বক্স থেকে হবে।

চতুর্থ ব্যায়াম : ছন্দ আয়ত্তের জন্য। ছ কদম হাঁট। তারপর ট্রিপল জাম্প দাও। তিনটে লাফ ছন্দোবদ্ধ হওয়া চাই।

প্রশিক্ষণ সূচি

লং জাম্পের প্রশিক্ষণ সূচি মূলত অনুসরণ কর। জুলাই থেকে সেপ্টেম্বর পর্যন্ত কণ্ডিশনিংয়ের সময়ে 100 মিটার হপ বারবার অভ্যেস কর। ডান এবং বাঁ দু-পা দিয়েই টেক অফ অভ্যেস করবে। তাহলে দুটো পা-ই শক্তিশালী হবে, দু-পা শক্তিশালী হলেই ট্রিপল জাম্পের ছন্দ আসবে।

প্রতিযোগিতার সময় অর্থাৎ জানুয়ারি থেকে মার্চে প্রশিক্ষণ সূচিতে সামান্য রদবদল দরকার। এই সময় গা ঘামানোর সঙ্গে সঙ্গে প্রতিযোগিতার আগে ভারোত্তোলন এবং পাওয়ার এক্সারসাইজও কিছুটা করা দরকার। তবে বেশিক্ষণ নয়। খুব বেশি পরিশ্রম করেও নয়।

11

থ্রো

শট পাট

	বিশ্ব রেকর্ড (মিটার)	ভারতীয় রেকর্ড (মিটার)	কত পিছিয়ে (মিটার)
পুরুষ	23.12	18.77	4.35
মহিলা	22.63	15.01	7.62

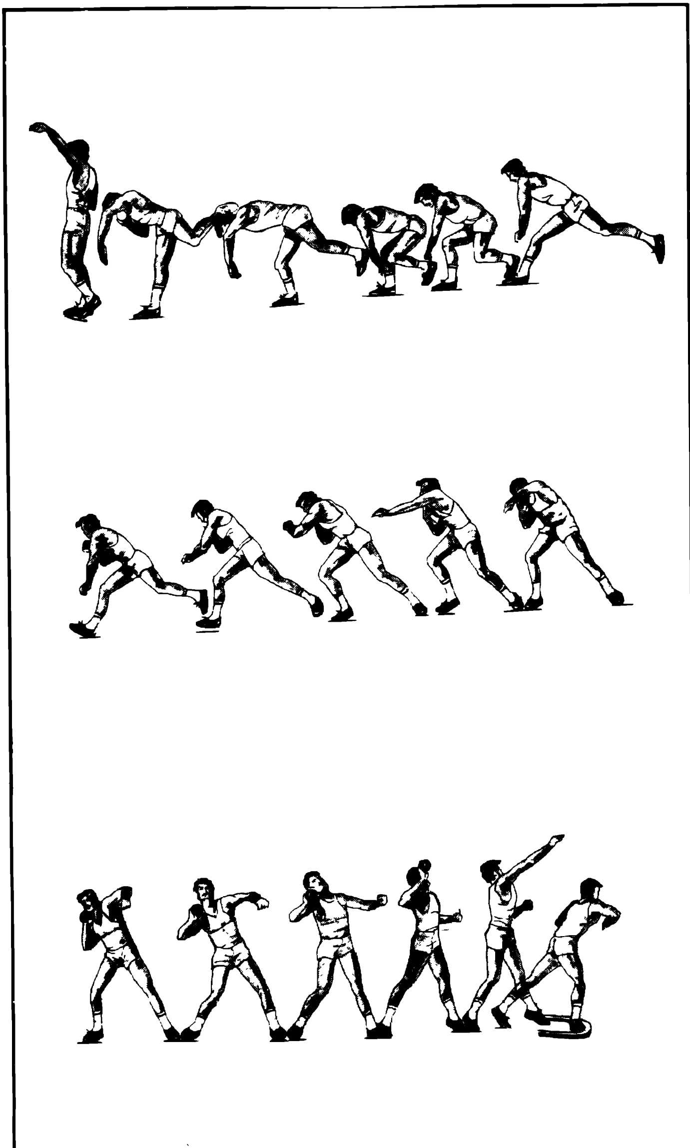
উল্লেখ্য : ছেলেদের শট : 7.267 কেজি (16 পাউণ্ড) ওজনের
মেয়েদের শট : 4.030 কেজি (৪ পাউণ্ড 13 আউন্স) ওজনের

মূল বিষয়/কৌশল

বৃত্তের ভিতরে গতি বাড়াবার দুটো পদ্ধতি আছে। পাঁচের দশকে প্যারি ও ব্রায়ানের পদ্ধতিকে বলা হয় গ্লাইড। তার 20 বছর পরে ডিসকাস থ্রোয়ের অনুকরণে সৃষ্ট পদ্ধতি হল রোটেশান।

চিত্র ৪-এর ছবিগুলি দেখলেই বোঝা যাবে গ্লাইড পদ্ধতিতে শট পাটার বৃত্তের একদিকের সীমানায় সোজা হয়ে দাঁড়ায়। তারপর সে দেহটা কোমর থেকে সামনের দিকে ঝোঁকায়, বাঁ পা পিছনে চলে আসে। পা মোটামুটি মাটির সমান্তরালে থাকে। তারপর ডান পা ভাঙে, বাঁ পাও কিছুটা ভাঙে এবং ডান পায়ের কাছাকাছি চলে আসে। বাঁ পা ডান পায়ের পাশে চলে আসার পর শট পাটার বৃত্তের আড়াআড়ি কিছুটা পিছনে আসে, তারপরই দ্রুত লাফ ডান পা এবং কোমর 90 ডিগ্রি সমকোণে ঘোরায়। ডান পা বৃত্তের প্রায় মাঝামাঝি গিয়ে পড়ে এবং বাঁ পাও স্টপবোর্ডের কাছাকাছি পৌঁছে যায়। লোহার বল সহ ডান কাঁধ পিছনে নিচু করে যত বেশিক্ষণ সম্ভব রাখতে হবে। দেহের উপরিভাগ পিছনের দিকে ঝুঁকবে যাতে ডান পা প্রসারিত হয়ে বৃত্তের কেন্দ্রস্থলে আসতে পারে। এবং বাঁ পা স্টপবোর্ডের পিছনে থাকবে যাতে সবথেকে বেশি শক্তি দিয়ে বল ছোঁড়া সম্ভব হয়। দেহের পুরো ওজনটা

চিত্র ৪ : শট পাট গ্লাইড করার পদ্ধতি



যাতে বলের পিছনে যায় সেই চেষ্টা করতে হবে।

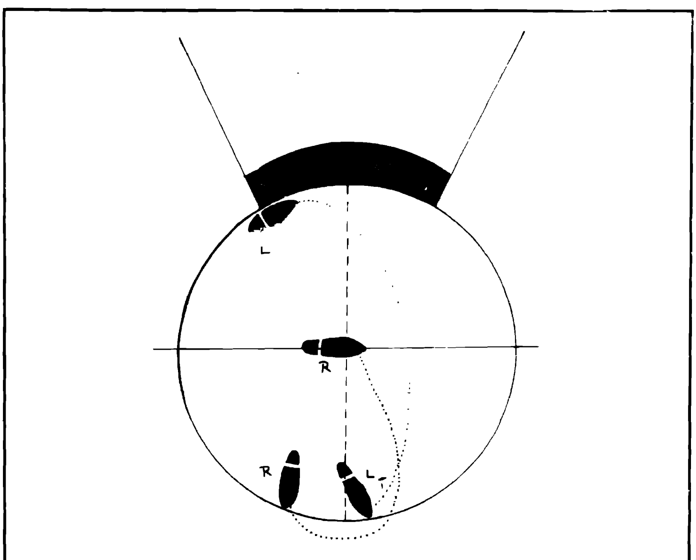
রোটেশন পদ্ধতিতে ডিসকাসের মতোই শরীর ঘোরাতে হবে। ডান হাতি শট পাটারের ক্ষেত্রে বাঁ পা প্রথমে বৃত্তের পিছন দিকে সরে আসবে। (চিত্র 9 দ্রষ্টব্য)। শরীর যখন অর্ধেক ঘুরবে তখন ডান পা তুলে পুরো 360 ডিগ্রি ঘুরে বৃত্তের মাঝখানে ফেলতে হবে। এরপর দেহের উপরিভাগও আবার 360 ডিগ্রি ঘুরবে। বাঁ পা জমির কাছ দিয়ে ঘুরে স্টপবোর্ডের কাছে আসবে।

বিশেষজ্ঞদের ধারণা, রোটেশন পদ্ধতি গ্লাইডের থেকে বেশি কার্যকর। কারণ এতে আরও বেশি শক্তিতে বল ছোঁড়া হয়। তবে ডিসকাসের থেকে শট পাটের বৃত্ত ছোট হয়। ডিসকাসের বৃত্ত 8 ফুট 2½ ইঞ্চি (2.5 মি), আর শট পাটের বৃত্ত 7 ফুট (2.13 মি)। তাই লম্বা এবং শক্ত পোক্ত আথলিটদের রোটেশন পদ্ধতিতে সামান্য অসুবিধা হয়।

মূল ব্যায়াম

শট পাটের জন্য যে দৈহিক শক্তি দরকার হয়, তা আয়ত্ত করার জন্য চিরাচরিত ভারোত্তোলন হচ্ছে সব থেকে কার্যকর ব্যায়াম। প্রতিযোগিতার সময়েও নিয়মিত

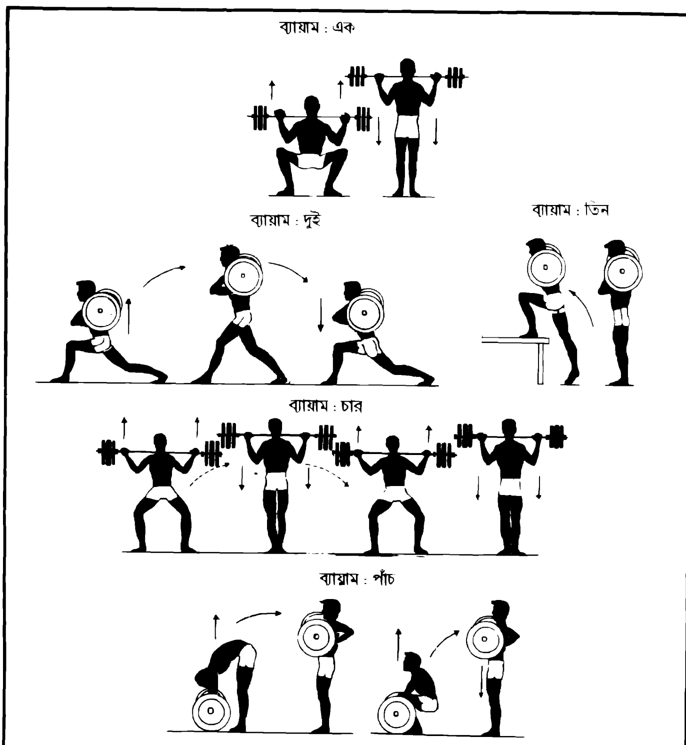
চিত্র 9 : **শট পাটের রোটেশন পদ্ধতি**



ভারোত্তোলন করা উচিত। ভারোত্তোলন প্রথমে সহজভাবে শুরু করতে হবে, তারপর ক্রমশ চাপ বাড়াতে হবে। প্রতিযোগিতা চলাকালীন সপ্তাহে একদিন ভারোত্তোলন করলেই চলবে। চিত্র 10 এবং 11 তে সাধারণ ভারোত্তোলন ব্যায়াম দেওয়া আছে।

এছাড়াও শট পাটারকে নিয়মিত মেডিসিন বল ছুঁড়তে হবে। একহাতে মেডিসিন বল ছোঁড়া এবং বিভিন্ন অবস্থান থেকে বিশেষত বামে ছোঁড়া অভ্যেস করতে হবে। এর ফলে হাত শক্তিশালী হবে। ছয়ের দশকে হাতের পেশী ফোলানোর ব্যায়ামও করা হত। কিন্তু এখন তা আর করা হয় না। কারণ, এধরনের ব্যায়াম শরীরকে সুন্দর করতে সাহায্য করলেও শট পাটের ক্ষেত্রে কোনও সাহায্য করে না।

চিত্র 10 : ভারোত্তোলন ব্যায়াম

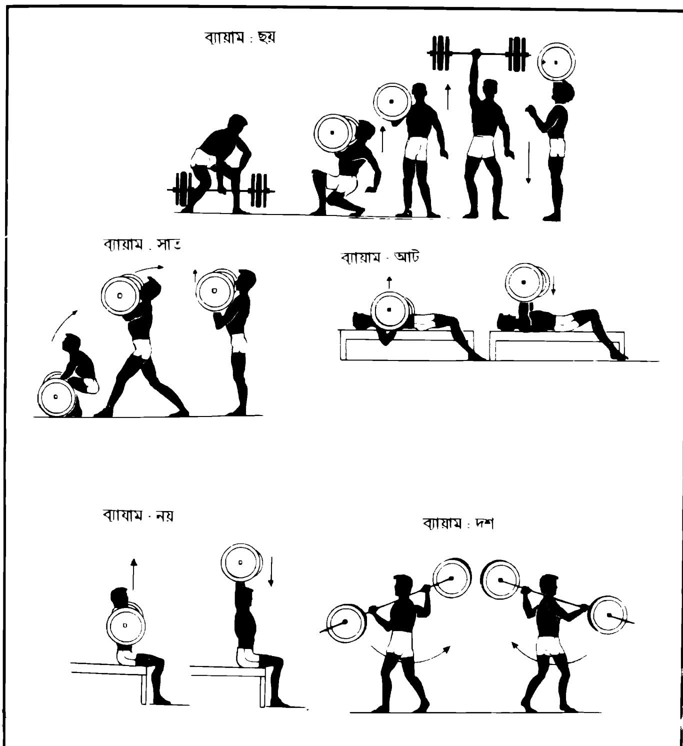


প্রশিক্ষণ সূচি

চ্যাম্পিয়ান শট পাটার হতে গেলে বেশ কয়েক বছর সময় লাগে। শট পাটের কৌশল আয়ত্ত করা খুব কষ্টকর নয়। যে কোনও বয়সের অ্যাথলিট উচ্চতা বা শক্তি কম থাকলেও কৌশল আয়ত্ত করতে পারে, কিন্তু চ্যাম্পিয়ান শট পাটার হতে পারে না। চ্যাম্পিয়ান হতে গেলে শক্তি লাগবে যা বয়সের সঙ্গে আসে। অলিম্পিক চ্যাম্পিয়ানরা সকলেই 25 বছর বা তার বেশি বয়সে সাফল্য পেয়েছেন।

অ্যাথলেটিক ক্যালেণ্ডারের প্রথম তিনমাসে অর্থাৎ জুলাই থেকে সেপ্টেম্বর শক্তি এবং গতি আয়ত্ত করার জন্য প্রশিক্ষণ নিতে হবে। ভারোত্তোলন এবং মেডিসিন বল নিয়ে ব্যায়ামের কথা আগে বলেছি। এর সঙ্গে জগিং, দৌড়, সিঁড়িভাঙা সবই করতে

চিত্র 11 : **ভারোত্তোলন ব্যায়াম**



হবে। সেইসঙ্গে থাকবে প্রাথমিক কণ্ডিশনিং ব্যায়াম। পোল ভল্টার যেমন প্রথমে পোলের সঙ্গে সড়গড় হয়ে নেন তেমনি শট পাটারকে এই সময়ে পাটের সঙ্গে পরিচিত হতে হবে। প্রথমে দাঁড়িয়ে শটটাকে একহাত থেকে অন্য হাতে নিতে হবে। তারপর দাঁড়িয়ে নয় পায়ের সামান্য গতিভঙ্গির সঙ্গে শট এক হাত থেকে অন্য হাতে নিতে হবে। এছাড়া শটটাকে উপর থেকে ফেলে তা মাটিতে পড়ার আগে ধরে ফেলতে হবে। এরফলে আঙুলের শক্তি বাড়ে।

অক্টোবর থেকে ডিসেম্বর—এই তিনমাসে কিছু ড্রিল করতে হবে। শট পাটের কৌশল আয়ত্তের জন্য এই ড্রিল জরুরী। আমাদের দেশের পরিবেশ এবং পরিস্থিতির কথা মাথায় রেখে আমি এখানে তিনটে ড্রিল দিলাম।

1 নম্বর ড্রিল : দাঁড়িয়ে ছোঁড়া। প্রথমে নিচু করে বস। তারপর দাঁড়িয়ে শটটা সামনে উপরের দিকে ছোঁড়। স্টপবোর্ডের উপর হোঁচট না মেরে যতখানি সম্ভব ফলো থ্রু কর। ডান পায়ের হাঁটু, কোমর ও গোড়ালি দ্রুত সামনের দিকে আন। অনুশীলনের প্রথম দিকে হাই জাম্পের ক্রসবার সঠিক উচ্চতায় রাখ। তার উপর দিয়ে শটটা ফেলতে চেষ্টা কর।

2 নম্বর ড্রিল : শট পাটের ছন্দ আনার জন্য। বৃত্তের মধ্যিখানে দাঁড়াও। বাঁদিকে শট ছুঁড়তে হবে। শট ছাড়াই ডান হাত কাঁধের পাশে নিয়ে এস। বাঁ হাত কিছুটা বাঁকিয়ে দেহের সামনে রাখ। কোমরের উপর থেকে দেহের উপরিভাগ 90 ডিগ্রি ঘোরাও। দেহের পুরো ভার থাকবে ডান পায়ের উপরে। এবারে শট ছোঁড়ার ভঙ্গি কর। ভঙ্গি রপ্ত হয়ে গেলে হাল্কা শট নিয়ে ছোঁড়া অভ্যেস কর।

3 নম্বর ড্রিল : বিভিন্ন ওজনের শট নিয়ে ছোঁড়া অভ্যেস কর। প্রতিযোগিতার ফর্মে পৌঁছতে এবং গতি ও শক্তি বাড়াতে অনুশীলনের একে পর্বে 50 থেকে 60 বার করে শট ছোঁড়া। শট যেন বিভিন্ন ওজনের হয়, 6.36 কেজি থেকে 8.17 কেজি পর্যন্ত।

নীচে সাপ্তাহিক অনুশীলন সূচি দিলাম। অক্টোবর থেকে ডিসেম্বর এই অনুশীলন পর্যায়ের সূচি। এটা দেখে নিজের পরিস্থিতি ও পরিবেশ মাথায় রেখে নিজের অনুশীলন সূচি তৈরি কর।

দিন	কতক্ষণ (মিনিট)	প্রশিক্ষণ সূচি (অক্টোবর থেকে ডিসেম্বর)
সোমবার	15	— পা গরম করার জন্য জগিং, স্ট্রেচিং এবং দৌড়
		— হাত গরম করার জন্য পুশ আপ
		— শরীর গরম করার জন্য শট পাটের ভঙ্গি

দিন	কতক্ষণ (মিনিট)	প্রশিক্ষণ সূচি অক্টোবর থেকে ডিসেম্বর)
	40	— ভারোত্তোলন ও মেডিসিন বল নিয়ে ব্যায়াম। দেহের শক্তি বাড়ানোর জন্য
	20	— 1 নম্বর ড্রিল : দাঁড়িয়ে ছোঁড়া
		— 2 নম্বর ড্রিল : ছোঁড়ার ছন্দ
মঙ্গলবার	15	— পা গরম করার জন্য জগিং, স্ট্রেচিং ও দৌড়
		— হাত গরম করার জন্য পুশ আপ
		— শরীর গরম করার জন্য শট পাটের ভঙ্গি
	30	— 3 নম্বর ড্রিল : বিভিন্ন ওজনের শট ছোঁড়া
	10	— দৌড়ে গতি আনার ব্যায়াম
	10	— জগিং
বুধবার	15	— পা গরম করতে জগিং এবং দ্রুতগতির দৌড়
		— হাত গরম করার জন্য পুশ আপ
		— শরীর গরম করার জন্য শট পাটের ভঙ্গি
	40	— ভারোত্তোলন এবং মেডিসিন বলের সাহায্যে ব্যায়াম, শরীরে শক্তি বাড়ানোর জন্য
	20	— 1 নম্বর ড্রিল
	10	— জগিং
বৃহস্পতিবার	15	— পা গরম করতে জগিং ও দ্রুত দৌড়
		— হাত গরম করার জন্য পুশ আপ
		— শরীর গরম করার জন্য শট পাটের ভঙ্গি
	15	— বিস্ফোরক শক্তি আয়ত্ত করতে ট্রিপল জাম্পে অনুশীলন, লাফিয়ে লাফিয়ে সিঁড়ি দিয়ে ওঠা, স্কিপিং, ভারী জ্যাকেট পরে লাফ
	30	— 3 নম্বর ড্রিল
	10	— দৌড়ের গতি বাড়াতে আরও কবার অনুশীলন
	10	— জগিং
শুক্রবার	15	— পা গরম করতে জগিং ও দ্রুত দৌড়

দিন	কতক্ষণ (মিনিট)	প্রশিক্ষণ সূচি অক্টোবর থেকে ডিসেম্বর)
		— হাত গরম করার জন্য পুশ আপ
		— শরীর গরম করার জন্য শট পাটের ভঙ্গি
	40	— স্বাভাবিক ওজনের শট ছোঁড়া
	10	— জগিং
শনিবার	30	— হোলমার
রবিবার	15	— পা গরম করতে জগিং ও দৌড়
		— হাত গরম করতে পুশ আপ
		— শরীর গরম করতে শট পাটের ভঙ্গি
	40	— প্রতিযোগিতা বা সাধারণ ওজনের লোহার বল নিয়ে অনুশীলন
	10	— জগিং

দৈনিক প্রশিক্ষণ সূচি নিয়ে খুব বেশি কড়াকড়ি করার দরকার নেই। একজন প্রশিক্ষক বা অভিজ্ঞতাসম্পন্ন অ্যাথলিটকে পাশে রাখ, তিনিই তোমার দুর্বলতা চিহ্নিত করবেন এবং তোমার প্রশিক্ষণ সূচিতেও বদল ঘটাবেন। অ্যাথলিটের দক্ষতা হল পূর্ণ দক্ষতা, কোনও একটি পর্যায়ে সামান্য ত্রুটি কিন্তু অনেক বড় হয়ে দেখা দিতে পারে।

ডিসকাস থ্রো

	বিশ্ব রেকর্ড (মিটার)	ভারতীয় রেকর্ড (মিটার)	কত পিছিয়ে (মিটার)
পুরুষ	74.08	57.70	16.38
মহিলা	76.80	48.92	27.88

পুরুষদের ডিসকাস বৃত্তাকার : 22.26 সেন্টিমিটার এবং ওজন 2 কেজি
মহিলাদের ডিসকাস বৃত্তাকার : 19.05 সেন্টিমিটার এবং ওজন 1 কেজি

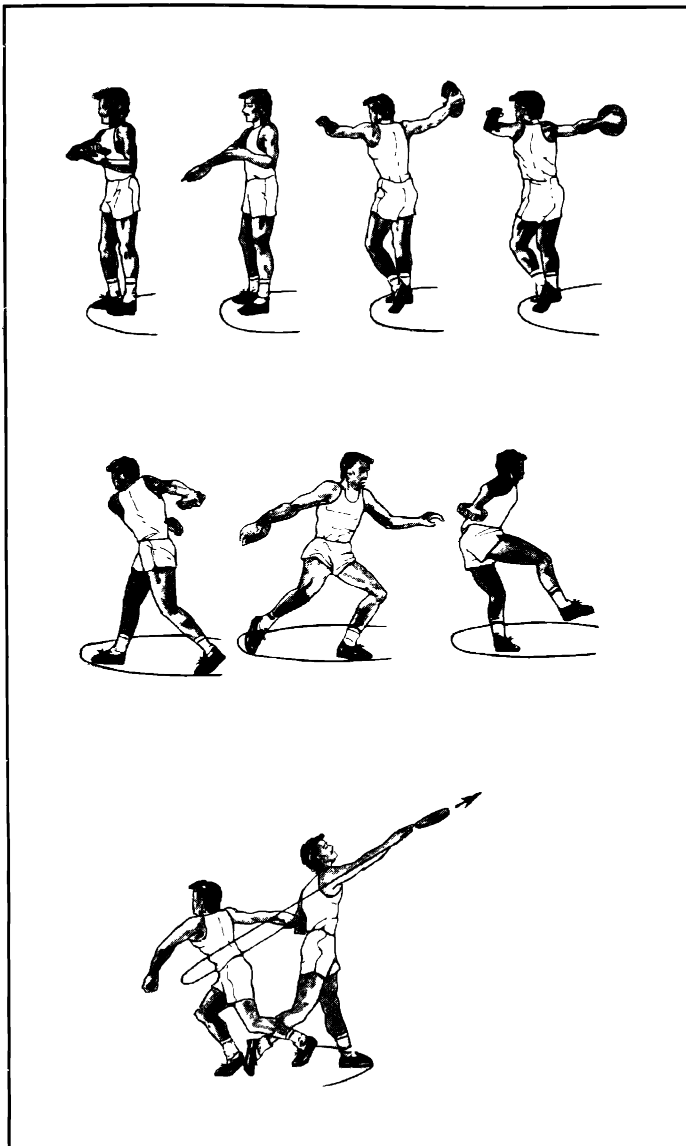
মূল বিষয়/কৌশল

সবথেকে চিরাচরিত অ্যাথলেটিক ইভেন্ট হল ডিসকাস থ্রো। ডিসকাস থ্রো বুঝতে গেলে শরীর ঘোরানো সম্পর্কে ভালভাবে জানতে হবে। ডিসকাসের ক্ষেত্রে ডান-হাতি অ্যাথলিটের শরীরের উপরিভাগ প্রথমে ডানদিকে ঘুরবে। কোমর থেকে পা প্রথমে সামনের দিকে থাকবে তারপর দ্রুত বাঁদিকে ঘুরবে। শরীরের উপরিভাগও ডানদিকে মোচড় নিয়ে বাঁদিকে ঘুরবে। শরীরের এই ঘুর্ণন থেকেই বিস্ফোরক ডিসকাস থ্রোয়ের শক্তি পাওয়া যাবে।

আরেকটি বিষয় মনে রাখতে হবে। পুরো ডিসকাস থ্রো হচ্ছে সিঙ্গল অ্যাকশন বা একটাই ক্রিয়া। শরীরের ডানদিকে মোচড় থেকে শুরু করে থ্রো পর্যন্ত পুরোটাই একটাই ক্রিয়া। জ্যাভেলিন ও শট পাটের মতো এটা আলাদা করে ছোঁড়া নয়। 30 ডিগ্রি কোণে ডিসকাস থ্রো করা হয়। তবে উল্টো দিক থেকে জোরালো হাওয়া থাকলে কোণ কিছুটা কমতে পারে।

চিত্র 12 দেখলেই ডিসকাস থ্রোয়ের ভঙ্গিটা পরিষ্কার হবে। অ্যাথলিট বৃত্তের কোণায় দাঁড়াবে। যেদিকে ডিসকাস ছুঁড়তে হবে সেদিকে মুখ করেই দাঁড়াতে হবে। তারপর দেহের উপরিভাগ ডানদিকে মোচড় দিতে হবে। কোমর এবং পা থাকবে স্থির এবং মূল দিকে। এর ফলে দেহের ঘূর্ণনের পরিস্থিতি তৈরি হয়। পূর্ণ ঘূর্ণনের জন্য বাঁ পায়ের হাঁটু সামান্য ভাঁজ করে গোড়ালি তোল। বাঁ হাত বুকের সামনে ভাঁজ কর। এরপর শরীরের দীর্ঘ ঘূর্ণন। পায়ের উপর ভর দিয়ে শরীর ঘুরবে। ঘোরার সঙ্গে সঙ্গে ডান পায়ের থেকে ভার বাঁ পায়ে যাবে। শরীরের উপরিভাগের ডানদিকে মোচড়ের পর বাঁ পা পিছনে যাবে। তারপর শরীরের ভার বাঁ পায়ে রেখে শরীর

চিত্র 12 : ডিসকাস থ্রো



ঘোরাতে হবে। ডান পা উপরে উঠবে। এরপর ডান পা বৃত্তের কেন্দ্রে এবং বাঁ পা বৃত্তের সামনে থাকবে। শরীরের ঘূর্ণন পুরো হওয়ার পর ডিসকাস হাত থেকে ছাড়বে। ডান হাতের তর্জনী দিয়ে জোরালো টান থাকায় ডিসকাসও ঘুরতে থাকবে।

মূল ব্যায়াম

ডিসকাস থ্রোয়ের জন্য শরীর শক্তিশালী হওয়া দরকার। শট পাটের মতো ডিসকাসেও শারীরিক শক্তি দরকার। শট পাটের ক্ষেত্রে যে ভারোত্তোলন সহ দেহের শক্তি বৃদ্ধির জন্য পাওয়ার এক্সারসাইজের কথা বলেছি তা এক্ষেত্রেও সমান প্রযোজ্য। তবে ডিসকাসের গতিভঙ্গির কথা মাথায় রেখে ব্যায়ামেরও কিছুটা বদল দরকার। ডিসকাসের ক্ষেত্রে দেহের ঘূর্ণন খুব গুরুত্বপূর্ণ। তাই দেহের শক্তির দিকটাও মাথায় রাখতে হবে। তাই বসে দাঁড়িয়ে বিভিন্ন পাওয়ার এক্সারসাইজ করতে হবে। হাত ও পায়ের জোরও সমান জরুরী। বালির বস্তা বহন, বারবেল নিয়ে ব্যায়াম করা দরকার। পা দিয়ে নিয়মিত মেডিসিন বল ও ছুঁড়তে হবে।

প্রশিক্ষণ সূচি

ডিসকাস থ্রোয়ার এবং শট পাটারের মধ্যে প্রচুর মিল রয়েছে। দৌড়বিদ এবং লং জাম্পার-এর উদাহরণ এখানে টেনে আনা যায়। যাই হোক শট পাটারের মতো ডিসকাস থ্রোয়ারকে ভারোত্তোলন এবং শক্তি ও গতি বৃদ্ধির জন্য ব্যায়াম করতে হবে। তাই প্রশিক্ষণ সূচিও অনেকটা একই ধরনের। দু' ক্ষেত্রেই চ্যাম্পিয়ান হতে দীর্ঘদিন সময় লাগে। এবং একবার শীর্ষে উঠতে পারলে দীর্ঘদিন তা ধরে রাখাও সম্ভব হয়।

আল ওয়েতারের উদাহরণ দিলে বিষয়টি পরিষ্কার হবে। আলই একমাত্র অ্যাথলিট যিনি পরপর চারটি অলিম্পিকে স্বর্ণপদক পেয়েছেন। আল প্রশিক্ষণ নিয়েছেন নিখুঁতভাবে এবং সব ধরনের আবহাওয়ার কথা ভেবে নিজেকে তৈরি করেছেন। থ্রোয়ের পক্ষে হাওয়া থাক অথবা বিপক্ষে আলের কিছুই যেত আসতো না। পরিকল্পনামাফিক আল এগিয়েছেন এবং চারটি অলিম্পিকে সোনা পেয়েছেন। ষোল বছর ধরে ডিসকাসের দুনিয়ায় তিনি ছিলেন এক নম্বরে।

ডিসকাস থ্রোয়ের বিস্তারিত প্রশিক্ষণ সূচিতে আমি যাব না, কারণ শট পাটের প্রশিক্ষণ সূচি দেখে তা তৈরি করতে পারবে। আমি খালি কৌশল আয়ত্ত করার জন্য নির্দিষ্ট কিছু ড্রিল-এর কথা বলছি।

1 নম্বর ড্রিল : পরিচিত হওয়া। পোল ভল্টার যেমন প্রথমে পোলের সঙ্গে পরিচিত হয়, শট পাটার যেমন শট-এর সঙ্গে পরিচিত হয় তেমনি ডিসকাস থ্রোয়ারকেও প্রথমে ডিসকাস-এর সঙ্গে পরিচিত হতে হবে। তার দৈর্ঘ্য, ওজন, আকার বুঝতে হবে।

— ডানহাতিদের ক্ষেত্রে ডান হাত দিয়ে ডিসকাস ধর। আঙুলের উপরিভাগ



আল ওয়েতার। শরীরের ভাঁজ লক্ষ্য করুন

ডিসকাস আঁকড়ে থাকবে। ডিসকাস ধরে হাতটা দোলাও। সামনে আন, পিছনে নাও।

— সামনের দিকে ঝোঁক এবং যতদূর সম্ভব ডিসকাসটা গড়িয়ে দাও। তর্জনীর টোকা দিয়ে ডিসকাস ঘুরিয়ে দিতে হবে। (যেমন করে গুলি খেলে, অনেকটা সেরকমভাবে ডিসকাস ঘোরাতে হবে।)

— সাধারণভাবে ডিসকাস ধর। হাতের পিছনটা তুলে ধর এবং হাত দোলাও।

2 নম্বর ড্রিল : পাশ ফিরে দাঁড়াও। দেহের বাঁদিক যেদিকে ডিসকাস ছুঁড়বে সেদিকে থাকবে। ডান পায়ের আঙুল পিছনের পায়ের গোড়ালির লাইনে থাকবে। ডান হাতে ডিসক ধরা থাকলে ডান হাত দোলাও। ডিসকটা বাঁ কাঁধের উপরে ধরে রাখবে। ক্ষণিকের জন্য ডিসকাস বাঁ হাতের তালুতে রাখ। তারপর ডান হাতে ডিসকাস নাও। হাত আরও ডানদিকে ঘোরাও। শরীরও। শরীরের মোচড় সম্পূর্ণ হওয়ার পর শরীরের ঘূর্ণন শুরু হবে। ডিসকাস ছাড়ার আগে ঝাঁকুনিটা আসবে কাঁধ থেকে, কনুই থেকে নয়। কাঁধের ঝাঁকুনি থেকেও ডিসকাসের গতি ়ড়বে। ডিসকাস খুব জোরে আঁকড়ে ধরবে না। ডিস্ক ছোঁড়ার আগে তর্জনীর সামান্য স্পিনের ফলে ঘুরতে থাকবে।

3 নম্বর ড্রিল : দেড় পাক ঘোরা। বৃত্তের মধ্যে ডিসকাস ছোঁড়ার পুরো ভঙ্গিটা অনুশীলন করতে হবে।

— প্রাথমিক অবস্থান থেকে শরীরের মোচড় এবং ডিসকাস ছোঁড়ার আগের অবস্থা পর্যন্ত শরীর ঘোরানো বারবার অভ্যেস কর। ডিসকাস হাতে থাকবে।

— ঝোড়ো হাওয়া, হাওয়ার সমর্থনে, হাওয়ার বিপরীতে বারবার ডিসকাস ছোঁড়া অভ্যেস কর।

ডিসকাসের ক্ষেত্রে শরীরের মোচড় এবং ঘূর্ণনের দিকে বিশেষ দৃষ্টি দিতে হবে। পায়ের অবস্থানও খুব গুরুত্বপূর্ণ। ডান পা বৃত্তের মধ্যস্থলে রাখতে হবে এবং বাঁ পা থাকবে সামনের দিকে। শরীরের ভারও থাকবে সামনের পায়ের উপর।

ডিস্ক ছেড়ে দেওয়ার পর পায়ের অবস্থান বদল হবে। শরীরও বৃত্তের দিকে চলে যাবে। ডিসকাস হাত থেকে বেরিয়ে যাওয়ার পরই পায়ের শেষ স্থান পরিবর্তন হবে।

জ্যাভলিন থ্রো

	বিশ্ব রেকর্ড (মিটার)	ভারতীয় রেকর্ড (মিটার)	কত পিছনে (মিটার)
পুরুষ	95.66	75.22	20.44
মহিলা	80.00	51.88	28.12

নোট : পুরুষদের জ্যাভলিন 2600-2700 সেন্টিমিটার লম্বা, ওজন 800 গ্রাম
মহিলাদের জ্যাভলিন 2200-2300 সেন্টিমিটার লম্বা, ওজন 600 গ্রাম

বিশ্বের একেবারে উত্তরের দেশ ফিনল্যাণ্ড। মাত্র 50 লাখ লোকের বাস। শীতের দেশ। আবহাওয়া প্রতিকূল। তবু আধুনিক অলিম্পিক গেমসে জ্যাভেলিন থ্রো-তে ফিনদের অপ্রতিহত প্রাধান্য। ফিনদের প্রত্যেকের বাড়িতে সনা বাথ নেওয়ার ব্যবস্থা আছে। হয়ত সে কারণেই ফিনদের শরীর এত নমনীয়। জ্যাভলিন থ্রোয়ের জন্য এই নমনীয়তা খুবই প্রয়োজনীয়। অথবা ফিনিশ ভাষায় যাকে বলে 'সিসু' তার জনাই ফিনদের এত দাপট। 'সিসু'র প্রতিশব্দ পাওয়া দুস্কর। 'সিসু'র অর্থ হল অদম্য সাহস, সহিষ্ণুতা এবং স্ট্যামিনা। হয়তো নমনীয়তা এবং সিসু দুয়ের সংমিশ্রণেই ফিনেরা জ্যাভলিনের দুনিয়ায় অপ্রতিদ্বন্দ্বী। তাছাড়া ফিনল্যাণ্ড হচ্ছে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন দেশ। বিশুদ্ধ হাওয়া, পরিশ্রুত জল, প্রচুর অরণ্য এবং পরিচ্ছন্ন লোকেদের নিয়েই ফিনল্যাণ্ড। দূরপাল্লার অন্যতম সেরা দৌড়বিদ পাভো নুরমি এবং বিশ্বজুড়ে যাঁর নাম 'মি: জ্যাভলিন' সেই মাত্তি জারভিনেনের নাম অ্যাথলিট মাত্রেরই জানা।

জ্যাভলিন জনপ্রিয় করা এবং জ্যাভলিন থ্রোয়ের কৌশল উদ্ভাবনের পিছনে ফিনদের অবদান যথেষ্ট।

মূল কৌশল/বিষয়

জ্যাভলিন ধরা বা গ্রিপ খুবই গুরুত্বপূর্ণ। দৃঢ়মুষ্টিতে জ্যাভলিন ধরতে হবে, তবে হাত ও কাঁধ থাকবে শিথিল। মূলত তর্জনীর সাহায্যে জ্যাভলিন ধরবে।

মাথার উচ্চতায় জ্যাভলিন ধরতে হবে। জ্যাভলিন জমির প্রায় সমান্তরাল বা সামান্য উঁচু বা নিচু থাকবে। সাধারণত অ্যাপ্রোচ রান হয় 14 থেকে 17 পা। ডান হাতি থ্রোয়ারদের ক্ষেত্রে বাঁ পায়ের জন্য একটা চেক মার্ক থাকে, সাধারণত ফাউল

লাইনের চার কদম আগে। দৌড়ের দ্বিতীয় পদক্ষেপ থেকে জ্যাভলিন সহ হাত কাঁধ বরাবর কিছুটা পিছিয়ে আসবে। তৃতীয় এবং চতুর্থ পদক্ষেপে হাত পিছনের দিকে সোজা হবে। পঞ্চম পদক্ষেপের মধ্যে হাত জ্যাভলিন সহ পুরোপুরি সোজা। অনেক চ্যাম্পিয়ান পাঁচের জায়গায় সাত পদক্ষেপের দৌড় বেশি পছন্দ করেন। তবে এক্ষেত্রে একটা সতর্কবাণী আছে। অধিকাংশ জ্যাভলিন থ্রোয়ার মনে করেন 7 পা দৌড়ে গতি কিছুটা কমে যায়। তাই আমি পাঁচ পা দৌড়ই পছন্দ করি। চূড়ান্ত থ্রোয়ের সময় সবথেকে বেশি শক্তি পাওয়ার জন্য চার পা দৌড়ের পর শরীর পিছনের দিকে হেলবে। চতুর্থ পা ফেলতে হবে দ্রুত এবং কিছুটা নিচু। যেদিকে দৌড়চ্ছ ডান পা-র বিচ্যুতি তার 30 ডিগ্রির থেকে বেশি হবে না। কোমর থাকবে ডানদিকে 20 ডিগ্রি কোণে।

জ্যাভলিন ছাড়ার সময় কোমর সামনে এগিয়ে আসবে এবং ডান কাঁধ বিপুল শক্তিতে এবং সজোরে সামনে আসবে। দ্রুত অ্যাপ্রোচ রান এবং দেহের এগিয়ে আসার ফলে যে শক্তি উৎপন্ন হবে তা-ই বিস্ফোরক জ্যাভলিন থ্রোয়ের জন্ম দেবে। জ্যাভলিন হাত থেকে ছাড়তে হবে 32 থেকে 36 ডিগ্রি কোণে।

জ্যাভলিন ছোঁড়ার পরে ফলো থ্রু-র দিকে নজর রাখতে হবে। ফাউল লাইন যাতে না পেরিয়ে যায় তার জন্য জ্যাভলিন ছোঁড়ার পর কয়েক পা পিছিয়ে আসবে। যেদিকে জ্যাভলিন ছুঁড়েছ ডান পা থাকবে তার তির্যকভাবে। বাঁ পা উপরের দিকে কিছুটা উঠবে তারপর পিছনে যাবে।

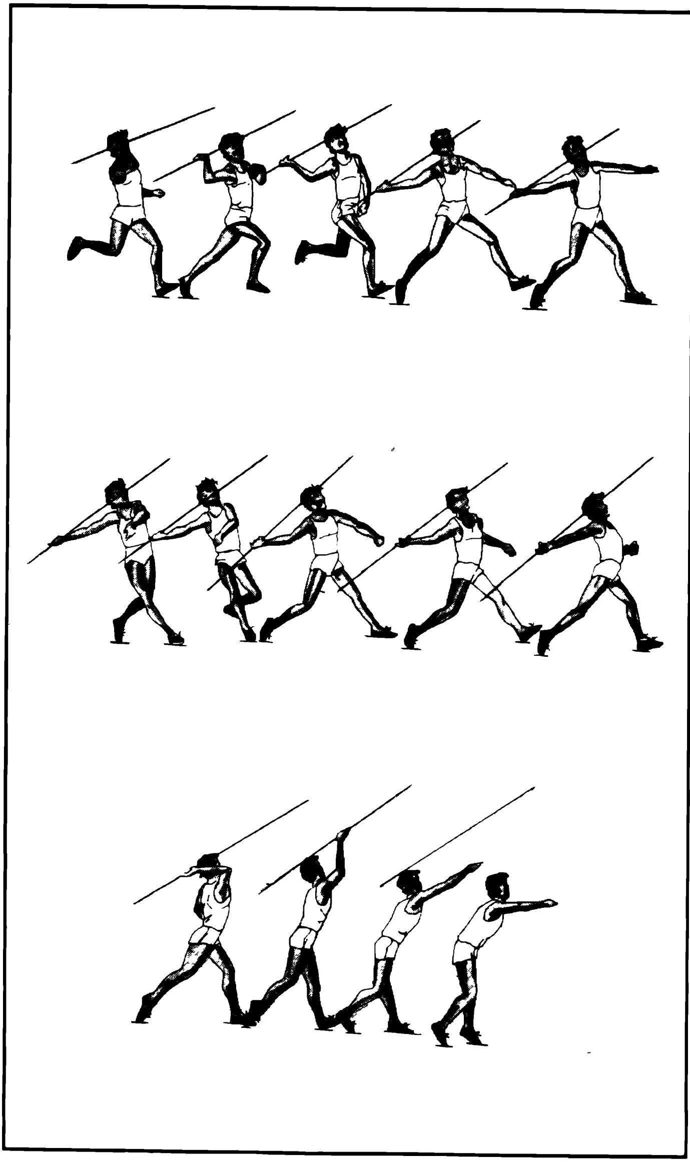
মূল ব্যায়াম ও প্রশিক্ষণ সূচি

ফিনদের পদ্ধতি অনুসরণ করে আমি এই ইভেণ্টে ব্যায়াম এবং প্রশিক্ষণ সূচি একসঙ্গে দিলাম। মহিলা এবং পুরুষদের বিশ্বরেকর্ড কিন্তু ফিনদের অধিকারে নেই। ছেলেদের রেকর্ড রয়েছে চেকোস্লোভাকিয়ার এবং মহিলাদের রেকর্ড রয়েছে জার্মানদের। তবু ফিনরাই জ্যাভলিন থ্রোয়ে বিশেষজ্ঞ। ফিনদের ব্যায়াম এবং প্রশিক্ষণ সূচি অনুসরণ করলে আমরা লাভবান হতে পারি বলে আমি মনে করি।

আমাদের দেশে গরমকালে যতটা গরম, ফিনল্যাণ্ডে শীতকালে সেরকম ঠাণ্ডা। তবু সারা বছর ধরেই ফিনরা জ্যাভলিনের প্রশিক্ষণ নেয়। কণ্ডিশনিংয়ের সময় তারা দু'ভাগে ভাগ করেছে। প্রথম ভাগ অক্টোবর থেকে ডিসেম্বর এবং দ্বিতীয় ভাগ জানুয়ারি থেকে মার্চে। আমরা মাসগুলো কিছুটা পাল্টে প্রথম পর্বে এপ্রিল থেকে জুন এবং দ্বিতীয় পর্ব জুলাই থেকে সেপ্টেম্বর করতে পারি। ফিনদের মার্চ থেকে মে অর্থাৎ আমাদের অক্টোবর থেকে ডিসেম্বর চলবে বিশেষ প্রশিক্ষণ পর্ব। ফিনদের প্রতিযোগিতার সময় হল জুন থেকে আগস্ট এবং আমাদের জানুয়ারি থেকে মার্চ।

প্রতি পর্বে, কখন, কী করতে হবে ফিনরা তা আগে থেকে ছকে রাখে। গতি, শক্তি, কৌশল আয়ত্তের চেষ্টায় এক পর্ব থেকে আর এক পর্বে বিভেদ আছে। ফিনদের

চিত্র 13 : **জ্যাভলিন থ্রো**



অভিজ্ঞতা থেকে আমরা বুঝতে ও শিখতে পারব কখন কীসের উপর জোর দিতে হবে।

অক্টোবর থেকে ডিসেম্বরে কণ্ডিশনিংয়ের প্রথম পর্যায়ে যেসব জিনিসের উপর গুরুত্ব দিতে হবে তা হল :

প্রথমত : শরীর বিশেষত হাত নমনীয় রাখা, কষ্ট সহ্য করার ক্ষমতা আয়ত্ত করা। জঙ্গলে এবং গ্রামের দিকে 5 থেকে 10 কি.মি. দৌড়ালে কষ্ট সহ্য করার ক্ষমতা বাড়বে। শরীর নমনীয় রাখার বিভিন্ন ব্যায়াম আছে। বল ছোঁড়া বিভিন্ন খেলাধুলোর মাধ্যমেও শরীর নমনীয় রাখা যায়। শরীর নমনীয় রাখতে কী ব্যায়াম করবে তা চিত্র 14-তে সবিস্তার দেখানো হয়েছে।

দ্বিতীয়ত : কৌশল আয়ত্তের জন্য প্রাথমিক অনুশীলন করতে হবে। যেমন অ্যাপ্রোচ রান। 5 পা দৌড়ে কীভাবে গতি আনতে হবে তাও শিখতে হবে। সঠিকভাবে জ্যাভলিন ধরে অ্যাপ্রোচ রান-এর অনুশীলন করবে। তাহলে একই সঙ্গে জ্যাভলিন নিয়ে দৌড়টাও সড়গড় হয়ে যাবে। এরপর দাঁড়িয়ে এবং অল্প ছুটে জ্যাভলিন ছোঁড়া অভ্যেস করবে।

তৃতীয়ত : দৈহিক শক্তি বাড়ানো বিশেষত জ্যাভলিনের জন্য প্রয়োজনীয় দেহের পেশী শক্তিশালী করা। যেমন, হাত, কাঁধ এবং পায়ের পেশী শক্তিশালী করা খুবই জরুরী। চিত্র 10 এবং 11-তে যেভাবে ভারোত্তোলন দেখানো হয়েছে তা তো হবে, তদুপরি জ্যাভলিনের থ্রোয়ের জন্য নির্দিষ্ট কিছু ব্যায়ামও করতে হবে। সপ্তাহে তিনদিন ভারোত্তোলন করতে হবে। ফিনরা শরীর নমনীয় রাখতে এবং আঘাত পাওয়ার প্রবণতা কমাতে পেশীর উপর বেশি ভার চাপাতে চায় না। সেজন্য সপ্তাহে তিনদিন ভারোত্তোলন ঠিক আছে।

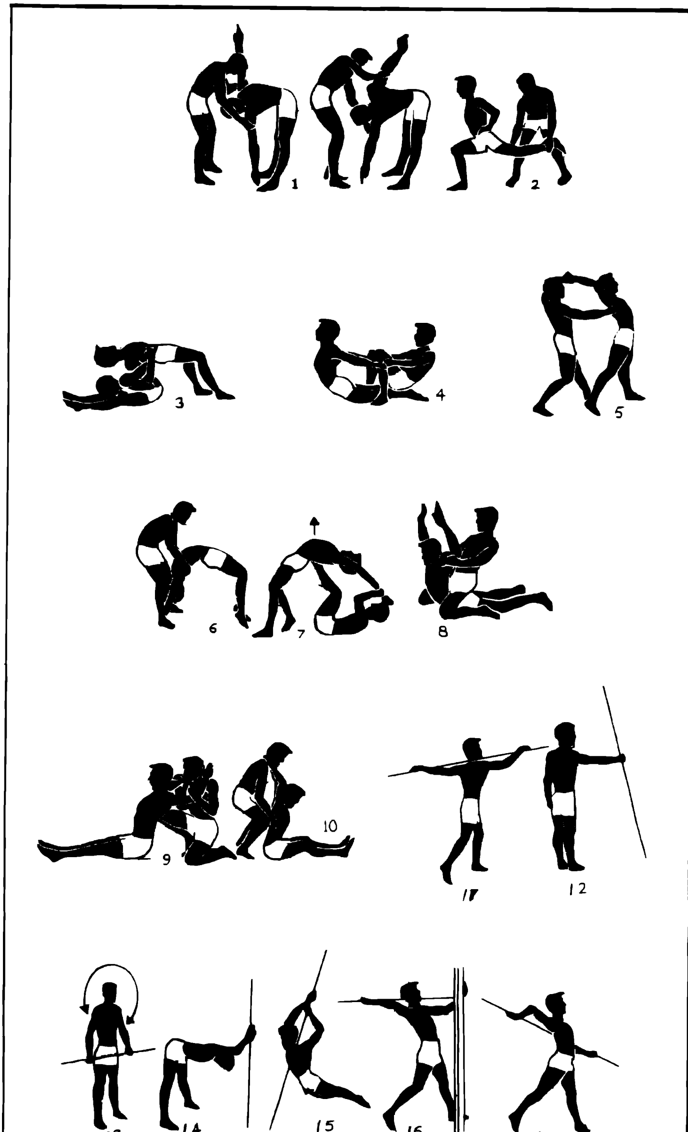
কণ্ডিশনিংয়ের দ্বিতীয় পর্যায়ে অর্থাৎ জানুয়ারি থেকে মার্চ যেসব জিনিসের উপর নজর দিতে হবে তা হল :

প্রথমত : দেহের শক্তি বাড়ানো। চিত্র 5, 6, ও 7-এ যেসব পাওয়ার এক্সারসাইজ দেখানো হয়েছে তা নিয়মিত করতে হবে। তারসঙ্গে মেডিসিন বল ছোঁড়া এবং জ্যাভলিন ছোঁড়ার অনুশীলনও করতে হবে। ফিনরা অনেক পাওয়ার এক্সারসাইজ সারা বছর করে। এমনকি প্রতিযোগিতা চলার সময়েও।

দ্বিতীয়ত : দ্রুত দৌড় এবং ধকল নেওয়ার কষ্ট সহ্য করার ক্ষমতা বাড়ানো। গুরুত্বের দিক থেকে এখন এর স্থান দ্বিতীয়। ফিনরা অবশ্য সারাবছরই আকস্মিক দৌড় অনুশীলন করে। অবশ্য বছরের প্রথম দিকের অনুশীলনে অ্যারোবিক দৌড়ের জন্য যতটা সময় বরাদ্দ থাকে পরের দিকে তা অনেক কমে যায়।

তৃতীয়ত : কৌশল আয়ত্ত করতে অনুশীলন। 5 পা দৌড়ে জ্যাভলিন ছোঁড়ার ভঙ্গি বা 30 মিনিট ধরে গ্যাদার, জ্যাভলিন নিয়ে 20 মিটার দৌড়। শরীর জ্যাভলিন ছোঁড়ার জায়গায় নিয়ে যাওয়া দাঁড়িয়ে ছোঁড়া এবং অল্প দৌড়ের পর ছোঁড়া। এক

চিত্র 14 : জ্যাভলিন থ্রোর জন্য শরীর নমনীয় রাখার ব্যায়াম



পর্বের অনুশীলনে 100 থেকে 120 বার জ্যাভলিন ছুঁড়তে হবে।

চতুর্থ : গতি আয়ত্ত করতে অনুশীলন। ষষ্ঠ অধ্যায় এনিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করেছি। জ্যাভলিনের ক্ষেত্রেও একই অনুশীলন করতে হবে, শুধু তীব্রতা একটু কমাতে হবে। যেমন :

— জগিং
— 4 × 50 মিটার দ্রুত দৌড়
— স্ট্যাণ্ডিং স্টার্ট, 4 × 40 মিটার দ্রুত দৌড়
— 10 মিনিট ব্যালন্সিং রান
— 4 × 50 মিটার দ্রুত দৌড়
— 4 × 40 মিটার দৌড়, স্ট্যাণ্ডিং স্টার্ট নিতে হবে
— জগিং

অক্টোবর থেকে ডিসেম্বর অর্থাৎ অনুশীলনের তৃতীয় পর্বে যেসব বিষয়ের উপর গুরুত্ব দিতে হবে ক্রমানুপাতিকভাবে তা হল :

প্রথমত : কৌশল আয়ত্তের জন্য অনুশীলন। দৌড় শুরু এবং 5 পা দৌড় শুরুর জায়গায় চেক মার্ক দিয়ে দৌড়নো। হাওয়ার সমর্থনে, বিপরীতে এবং ঝোড়ো হাওয়ায় অনুশীলন। সবসময়েই জ্যাভলিন হাতে রাখতে হবে। জ্যাভলিন ছোঁড়ার জন্য যেসব ব্যায়াম দরকার তাও করে যেতে হবে। মূল লক্ষ্য থাকবে জ্যাভলিন ছোঁড়ার দিকে। দৌড়ের ছন্দ, ছোঁড়া, অ্যাপ্রোচ রানের গতিকে কাজে লাগিয়ে যত জোরে সম্ভব জ্যাভলিন ছোঁড়া সবই করতে হবে। এক পর্বের অনুশীলনে থাকবে :

— দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে 6 থেকে 10 বার কম ওজনের জ্যাভলিন ছোঁড়া, (ছেলেদের ক্ষেত্রে মহিলাদের জ্যাভলিন)।
— হাল্কা দৌড়, তারপর দ্রুত 5 পা দৌড় এবং জ্যাভলিন ছোঁড়া, 6 থেকে 10 বার।
— সর্বোচ্চ গতিতে দৌড়ে জ্যাভলিন ছোঁড়া, 4 থেকে 6 বার।
— হেঁটে এসে জ্যাভলিনের থেকে ভারি শট ছোঁড়া।

দ্বিতীয়ত : গতি আনা। তারসঙ্গে বাছাই করা পাওয়ার এক্সারসাইজ, অ্যারোবিক দৌড়।

শেষে আমাদের জানুয়ারি থেকে মার্চ প্রতিযোগিতা পর্বে আগের পর্যায়ের মতো অনুশীলন হবে। শুধু তীব্রতা বাড়বে। প্রতিযোগিতার দিন শক্তি সঞ্চয় করে রাখার জন্য আগের দিনের অনুশীলনে সামান্য হেরফের হবে। এক সপ্তাহের অনুশীলন সূচি হবে এইরকম :

প্রথম দিন : অ্যারোবিক দৌড় (হোলমার)
দ্বিতীয় দিন : ছোঁড়ার কৌশলের অনুশীলন এবং গতি বাড়াবার অনুশীলন
তৃতীয় দিন : পাওয়ার ট্রেনিং
চতুর্থ দিন : কৌশল এবং গতি বাড়ানোর অনুশীলন

পঞ্চম দিন : সহজ পাওয়ার ট্রেনিং, থ্রো এবং বাউন্সিং রান
ষষ্ঠ দিন : কৌশলের সমন্বয়
সপ্তম দিন : প্রতিযোগিতা

ফিনদের প্রাশিক্ষণ সূচি দেখে অনেক কিছুই শেখার আছে। অন্যান্য থ্রোয়ের মতো জ্যাভলিনের ক্ষেত্রেও বিস্ফোরক থ্রো দরকার। দৌড়ানো, জ্যাভলিন ছোঁড়ার পদ্ধতি সবের উপরই জোর দিতে হবে, সেইসঙ্গে মনে রাখবে শেষ মুহূর্তের বিস্ফোরণের উপর অনেক কিছু নির্ভর করছে। যদি 30 ডিগ্রি কোণে জ্যাভলিন ছোঁড়া যায় তাহলে সবথেকে জোরে ছোঁড়া সম্ভব হবে। আমরা, ভারতীয়রা যদি ফিনদের অনুকরণে সারা বছর ধরে অনুশীলন চালাই তাহলে সাফল্য না পাওয়ার কিছু নেই।

হ্যামার থ্রো

	বিশ্ব রেকর্ড (মিটার)	ভারতীয় রেকর্ড (মিটার)	কত পিছনে (মিটার)
পুরুষ	86.74	65.78	18.96

দ্রষ্টব্য : হ্যামারের ওজন (শট এবং তার) 7.264 কেজি (16 পাউণ্ড)
থ্রোয়ের জন্য বৃত্তাকার কংক্রিটের মেঝে কংক্রিটের বৃত্তের ব্যাসার্ধ 2.13 মি (7 ফুট)

হ্যামার থ্রো হচ্ছে সবথেকে বিপজ্জনক ইভেণ্ট এবং এর জন্য বিশেষ ব্যবস্থা নেওয়া দরকার। ইংরাজি হরফের 'সি-'র মতো সেফটি নেট দরকার। আশপাশের লোকেদের সুরক্ষার জনাই নেট দরকার। কারণ তার অনেক সময় ছিঁড়ে যেতে পারে। অনেক সময় থ্রো অন্যদিকে চলে যায়। হ্যামারও মাঝেমধ্যে মাটিতে আছড়ে পড়ে।

কিন্তু ফিল্ড ইভেণ্টগুলির মধ্যে সবথেকে নেশা ধরানো ইভেণ্ট কিন্তু এই হ্যামার থ্রো। যদি একবার হ্যামার থ্রো করতে শুরু কর তাহলে সারা জীবন ধরে এই ইভেণ্টের নেশা তোমায় জড়িয়ে থাকবে। হাওয়ার্ড পেইনে তাঁর ছোট্ট বই 'হ্যামার থ্রোয়িং (1969)'-এ লিখেছেন, 'আমেরিকার একটি ছোট্ট শহরে দু মাইল দৌড়ের রেকর্ডধারী ফ্রেড উইল্ট 40 বছর বয়সেও প্রতিদিন বিকাল বেলা হ্যামার ছোঁড়েন। 'ট্র্যাক টেকনিক' পত্রিকার সম্পাদক ফ্রেডের স্ত্রী বাড়িতে অতিথি এলে তড়িঘড়ি করে ফ্রেড্রের অনুশীলনের যাবতীয় সামগ্রী লুকিয়ে ফেলেন। তাঁর 200 মাইলের মধ্যে আর কোনও হ্যামার থ্রোয়ার নেই। ফ্রেড এবং ফ্রেডের মতো যাঁরা নিছক ভালবেসে হ্যামার ছোড়েন তাঁদের উদ্দেশ্যেই বই উৎসর্গ করা হল।' গলফ খেলার মতো হ্যামার থ্রোয়ের নেশাও দুর্নিবার এবং গলফের সুইংয়ের মতো হ্যামার ছোঁড়ার অনেক সাদৃশ্য আছে।

গত কয়েক দশক ধরে সাবেক সোভিয়েত ইউনিয়নের অ্যাথলিটরাই হ্যামার থ্রোর দুনিয়ায় অপ্রতিদ্বন্দ্বী। বর্তমান বিশ্বরেকর্ডের অধিকারী সাইডিখ অবশ্য ইউক্রেনের লোক। তাঁর কৌশল শক্ত হলেও এখন অধিকাংশ হ্যামার থ্রোয়ারই অনুসরণ করেন। অবশ্য সাইডিখের মতো সাফল্য কেউ পাননি।

রাশিয়ানদের মধ্যেও হ্যামার থ্রোয়ের কৌশলে ফারাক রয়েছে। আমি এই বইতে

বারবার বলেছি কৌশল সবসময় নিজের পরিবেশ ও পরিস্থিতি অনুযায়ী তৈরি করতে হয় বা বাজার চলতি কৌশলের কিছুটা হেরফের করতে হয়। সোভিয়েত অ্যাথলিটদের এই সাফল্যের মূলে কিন্তু কৌশল বা নিষ্ঠার থেকে বেশি কাজ করছে অন্য কয়েকটি কারণ। যেগুলি হল :

— তরুণ, কম ওজনের অ্যাথলিটদের বেছে তৈরি করা
— গতির উপর গুরুত্ব দেওয়া
— সযত্নে পরিকল্পিত প্রশিক্ষণ সূচি
— প্রতিযোগিতায় নামার আগে নিখুঁতভাবে অ্যাথলিটকে তৈরি করা

মূল বিষয়/কৌশল

হ্যামার হ্যাণ্ডেল দু হাতে ধরতে হয়। ডান হাতি থ্রোয়ার হ্যাণ্ডেল আঙুলের মাঝখানের জোড় দিয়ে আঁকড়ে ধরবে। আর বাঁ হাতি থ্রোয়ার হ্যাণ্ডেল মুঠি করে ধরবে। হ্যাণ্ডেল শক্ত করে ধরতে হবে, কিন্তু দেখতে হবে পেশী যেন শক্ত না হয়ে যায়।

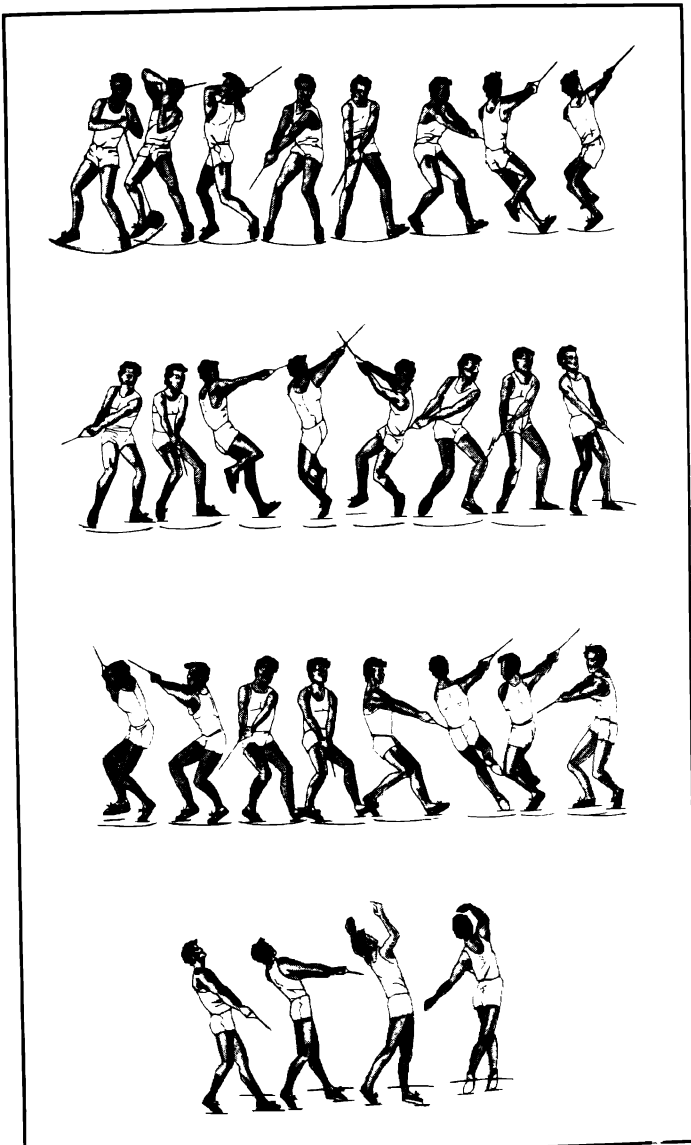
শট পাট এবং ডিসকাস থ্রোয়ের মতো হ্যামার থ্রোয়ের ক্ষেত্রেও অ্যাথলিট বৃত্তের পিছনের দিকে দাঁড়াবে। যেদিকে হ্যামার ছুঁড়বে সেইদিকে পিছন করে দাঁড়াতে হবে। শট পাট ও ডিসকাসের সঙ্গে সাদৃশ্য এইটুকুই। হ্যামার থ্রোয়ারের দুই পায়ের হাঁটুই সামান্য ঝুঁকবে। হ্যামারের মাথা থাকবে ডান পায়ের পিছনে (চিত্র 15 দ্রষ্টব্য)। দেহের ভার মূলত থাকবে ডান পায়ে। ক্রমশ গতি বাড়িয়ে দেহের পরপর দুটো সুইং হবে। হাত সে সময় সম্পূর্ণ প্রসারিত থাকবে। হাত ভাঁজ করা বা হ্যামারের মাথা ভিতরের দিকে টেনে আনার প্রবণতা সচেতনভাবে রুখবে।

দেহের দ্বিতীয় সুইং থেকে প্রথম ঘূর্ণন খুব মসৃণভাবে হবে এবং এর মধ্যে কোনও ছেদ থাকবে না। অ্যাথলিট ডানদিকে ঘোরার সঙ্গে সঙ্গে তা শুরু হবে এবং দেহের ভার বাঁ পায়ে চলে যাবে, ডান পা ঘুরতে শুরু করবে। সাইডিখ এই সময় বাঁ পা সোজা রেখে কোমরটাকে পিছিয়ে দিতেন। কিন্তু অধিকাংশ থ্রোয়ার তা পারেন না, তাদের পা ভাঁজ হয়ে যায়।

সাধারণ তিন পাক ঘুরে হ্যামার ছোড়াই রীতি। অনেকে চারবারও ঘোরেন। দেহের ভার সাধারণত বাঁ পায়ে থাকে। বাঁ পায়ে ভর দিয়ে এই তিন বা চার পাক ঘোরা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কারণ ব্যালেন্স নষ্ট হয়ে যেতে পারে। অনেক অ্যাথলিট প্রশিক্ষণের সময় ব্যালেন্স রাখার জন্য ডানপায়ের জুতো খুলে রাখেন। বার বার অনুশীলন করে এই তিনপাক ঘোরাকে নিখুঁত করতে হবে। প্রত্যেক পাকের সঙ্গে সঙ্গে বেগ বাড়বে, তৃতীয় পাকের সময় তা চূড়ান্ত জায়গায় পৌঁছাবে। প্রতিবার ঘোরার সময় চোখ থাকবে হ্যামারের মাথার দিকে এবং হাতও প্রসারিত থাকবে।

শেষবার ঘোরার পর ডান পা দেহের সামনে চলে আসবে। পা থাকবে সোজা

চিত্র 15 : হ্যামার থ্রো



এবং দৃঢ়। হ্যামার হাত থেকে ছোঁড়া বা শক্তিশালী ডেলিভারির জন্য দেহের এই অবস্থান জরুরী। সামনে দৃঢ়ভাবে থাকা পা এবং প্রসারিত হাত থেকে ডেলিভারির জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি আসবে এবং হ্যামার থ্রো-ও স্বাভাবিক হবে। অ্যাথলিট নিজেও দেখতে পাবে যে রিংয়ের বাইরে চলে যায়নি। তার থ্রো-ও ফাউল থ্রো হয়নি।

মূল ব্যায়াম

অনেকে মনে করেন প্রাক্তন শট পাটাররাই ভাল হ্যামার থ্রোয়ার হতে পারেন। আমি অবশ্য এই মতে বিশ্বাস নই। হ্যামার থ্রোয়াররা হাত ও দেহের উপরিভাগের তুলনায় পা, পশ্চাৎদেশের নীচের অংশ বেশি ব্যবহার করেন। শট পাটারদের ক্ষেত্রে ব্যাপারটা ঠিক উল্টো। শট পাটারের মতো হাতের জোরও হ্যামার থ্রোয়ারের লাগে না। হ্যামার থ্রোয়ারের ক্ষেত্রে কাঁধ ও হাতের ভূমিকা তুলনামূলকভাবে অনেক কম। তাই হ্যামার থ্রোয়ার যে ভারোত্তোলন ব্যায়াম করবে তার উদ্দেশ্যই হবে পায়ের শক্তি বাড়ানো। চিত্র 10-এর প্রথম পাঁচটি ব্যায়াম পায়ের শক্তি বাড়াতে সাহায্য করে।

দেহের মোচড় এবং ঘূর্ণনের জন্য কোমরের জোড়স্থান এবং শিরদাঁড়া নমনীয় হওয়া দরকার। প্রতিদিনের অনুশীলনে চিত্র 10-এর 1 থেকে 5 এবং চিত্র 11-র শেষ বা 10 নম্বর ব্যায়াম অবশ্যই রাখতে হবে। কোমর নমনীয় রাখতে চিত্র 1-এর ব্যায়ামগুলিও করা দরকার। প্রতিদিন গা ঘামানোর সময় এই ব্যায়মগুলি করা যেতে পারে।

তবে হাত এবং কাঁধকে একেবারে অবহেলা করা উচিত হবে না। শক্তির ভারসাম্য রাখার জন্য হাত ও কাঁধকেও শক্তিশালী করা দরকার। তবে এক্ষেত্রে হাত ও কাঁধের সাধারণ শক্তিই যথেষ্ট। চিত্র ৪-এর ব্যায়াম কিছুটা অদলবদল করে নিলেই চলবে।

হ্যামার থ্রোয়াররা সাধারণত দৈহিক তৎপরতার দিকটা অবহেলা করেন। হ্যামার থ্রোয়ের জন্য পায়ের তৎপরতা খুবই জরুরী। তাই লং ও ট্রিপল জাম্পারের কিছু ব্যায়াম হ্যামার থ্রোয়ারকেও করতে হবে। চিত্র 7-এ 10, 11 ও 12 নম্বর ব্যায়াম করা দরকার। এই ব্যায়ামগুলি মেডিসিন বল বা ওজন তোলার যন্ত্র ছাড়াই করা যায়।

শক্তি বৃদ্ধি ও শক্তি ধরে রাখার জন্য দৌড় ও সাঁতার ছাড়াও বিভিন্ন ভারোত্তোলন ব্যায়াম অনুশীলনে রাখতে হবে। হ্যামারে দৈর্ঘ্য ও ওজন কমিয়ে সুইং ও দেহের ঘোরার ছন্দ আয়ত্তে আনতে হবে। সেই সঙ্গে দরকার চ্যাম্পিয়ানদের ধারাবাহিকতা। মাত্র 1.৪ সেকেণ্ডে ঘোরা শেষ করে ডেলিভারি অভ্যেস করতে হবে।

প্রশিক্ষণ সূচি

সব ইভেণ্টের আলোচনাতেই গা গরম করার প্রয়োজনীয়তার কথা বলেছি। আলোচ্য শেষ ইভেণ্টের ক্ষেত্রেও একই কথা বলছি। হ্যামার থ্রো-র অনুশীলন শুরু করা এবং প্রতিযোগিতায় নামার আগে আরও দীর্ঘক্ষণ গা গরম করতে হবে। গা গরম করার

উপর প্রতিযোগিতায় সফল হওয়া এবং ঠিকঠাক অনুশীলন করা অনেকখানি নির্ভর করছে।

হ্যামার থ্রো-র জন্য পা এবং শরীরের নিম্নভাগের পেশীর 'পাওয়ার অ্যাকশন' এবং দেহের উপরিভাগের পেশী ও হাত শিথিল রাখা দরকার। তাই প্রশ্ন উঠতেই পারে, হ্যামার থ্রো-র জন্য কীভাবে গা গরম করতে হবে।

আমেরিকার বিখ্যাত হ্যামার থ্রোয়ার হ্যাল কনোলি অনুশীলন ও প্রতিযোগিতার আগে 20 মিনিট ধরে গা ঘামাতেন। তাঁর গা ঘামানোর মধ্যে ছিল :

— 400 মিটার জগিং
— 10 মিনিট শক্তিবৃদ্ধির জন্য ব্যায়াম
— 2 × 30 মিটার দৌড় এবং
— খুব বেশি চেষ্টা না করে পাঁচবার প্রাথমিক হ্যামার থ্রো। (বক্সিংয়ে বড় লড়াইয়ের আগে শ্যাডো প্র্যাকটিসের মতো নিজেকে দক্ষতার শীর্ষে নিয়ে যাওয়ার জন্য এই থ্রো।)

হ্যাল কনোলি যে শুধু নিজের দেহের উত্তাপ বাড়াতে চাইতেন তাই নয়, নিজেকে মানসিক দিক থেকে তৈরি রাখতেও চাইতেন। ইচ্ছে করেই তিনি দৈহিক ও মানসিক দিক থেকে নিজেকে তৈরি করতেন।

তোমায় গা ঘামানোর জন্য নিজের পছন্দসই ও চাহিদামতো অনুশীলন সূচি তৈরি করতে হবে। বয়স যত বাড়বে, গা গরম করার সময়ও পাল্লা দিয়ে বাড়বে। যদি অতীতে আঘাতজনিত সমস্যা থেকে থাকে তাহলে গা গরম করার সময় সে ব্যাপারে খেয়াল রাখবে। শীত এবং বর্ষার দিনেও আরও বেশি করে গা ঘামানো উচিত। শক্তি বাড়ানোর জন্য কিছু ব্যায়াম আগে থাকতে বেছে নিতে হবে। সেই সঙ্গে চিত্র 1-এ দেখানো সুইং ও স্ট্রেচিংয়ের ব্যায়াম করা দরকার। হাতে একটা লাঠি রাখবে। তাহলে হাত সোজা থাকবে। প্রতিযোগিতার আগে যথাসময়ে গা ঘামানো শুরু করবে। যদি একাধিক প্রতিযোগিতা থাকে তাহলে প্রতিটি থ্রোয়ের পরে 20 মিনিট অপেক্ষা করবে। এই 20 মিনিট কিন্তু খালি গায়ে থাকবে না। গরমের দিন হলেও গায়ে ট্র্যাক স্যুট চড়িয়ে নেবে।

নীচে যে সাপ্তাহিক সূচি দিলাম তা আদর্শ সূচি। তুমি তোমার চাহিদা অনুযায়ী সূচি পরিবর্তন করে নিও। চ্যাম্পিয়ানের অনুশীলন সূচি হুবহু অনুসরণ করে নিজেকে ভুলের ফাঁদে জড়িও না। চ্যাম্পিয়ান হতে অনেক বছর লাগে। অন্তত পাঁচ থেকে ছয় বছর কঠোর অনুশীলনের পরে চ্যাম্পিয়ান হওয়া যায়। প্রথম থেকেই চ্যাম্পিয়ানের অনুশীলন সূচি অনুসরণের দরকার নেই। প্রথম তিন বছর এরকম অনুশীলন তুমি করতেও পারবে না। করতে গেলে নিজেকে শেষ করে ফেলবে। তাই আমি অনুশীলনের বোঝা কিছুটা কমিয়ে দিয়েছি, তোমায় আরও এক দফা পরিবর্তন করতে হতে পারে।

এবার প্রস্তাবিত সাপ্তাহিক অনুশীলন সূচি দিলাম। জুলাই থেকে সেপ্টেম্বরের জন্য :

দিন	কতক্ষণ (মিনিট)		প্রশিক্ষণ সূচি (জুলাই - সেপ্টেম্বর)
সোমবার	সকাল	20	— শরীর নমনীয় রাখার ব্যায়াম
			— লিডিয়ার্ড (5 কিমি)
	বিকাল	20	— গা ঘামানো
		20	— হ্যামার সহ অনুশীলন
		20	— ভিন্ন ভিন্ন ওজনের হ্যামার ছোঁড়ার অনুশীলন। তবে হ্যামার ছুঁড়বে না
		20	— ভারোত্তোলন। চিত্র 10-এ 1 থেকে 5 এবং চিত্র 11-এ 10 নম্বর ব্যায়াম
		10	— জগিং
মঙ্গলবার	সকাল	20	— হোলমার (7 কিমি)
	বিকাল	20	— গা ঘামানো
		25	— বিভিন্ন ওজনের হ্যামার ছোঁড়া
		20	— বিভিন্ন ওজন ছোঁড়া (10-16 কেজি)
		10	— জগিং
বুধবার			— বিশ্রাম
বৃহস্পতিবার	সকাল	30	— 400 মিটার জগিং
			— স্ট্রেচিং
			— চিত্র 7-এর 10, 11 ও 12 নম্বর ব্যায়াম
			— 400 মিটার দৌড়
	বিকাল	20	— গা ঘামানো
		30	— হাল্কা হ্যামার নিয়ে থ্রোয়ের কৌশল আয়ত্ত করা
		20	— ভারোত্তোলন, চিত্র 10-এর 1 থেকে 5 এবং চিত্র 11-র 10 নম্বর ব্যায়াম

দিন	কতক্ষণ (মিনিট)			প্রশিক্ষণ সূচি (জুলাই - সেপ্টেম্বর)
শুক্রবার	সকাল	20	—	শরীর নমনীয় রাখার ব্যায়াম
			—	লিডিয়ার্ড (5 কিমি)
	বিকাল	20	—	গা গরম করা
		30	—	3 থেকে 7.26 কেজি হ্যামার ছোঁড়ার পুরো কৌশল আয়ত্ত করা
		20	—	জাম্পিংয়ের ব্যায়াম, চিত্র 7-এর 10, 11 ও 12 নম্বর ব্যায়াম
		10	—	জগিং
শনিবার	সকাল	20	—	হোলমার
		20	—	গা ঘামানো
		20	—	শরীর নমনীয় রাখার ব্যায়াম, চিত্র 1
		40	—	বিভিন্ন ওজনের হ্যামার ছোঁড়া
		10	—	জগিং
রবিবার			—	বিশ্রাম

অক্টোবর থেকে ডিসেম্বর এই পর্বের জন্য প্রস্তাবিত অনুশীলন সূচি হল :

দিন	কতক্ষণ (মিনিট)		প্রশিক্ষণ সূচি (অক্টোবর - ডিসেম্বর)
সোমবার	20	—	গা ঘামানো
	60	—	বিভিন্ন ওজনের হ্যামার ছোঁড়া
	20	—	চিত্র 7-এর 10, 11 ও 12 নম্বর ব্যায়াম
	10	—	গা ঠাণ্ডা করা
মঙ্গলবার	20	—	গা ঘামানো
	30	—	ভারোত্তোলন
	40	—	নিখুঁতভাবে ঘোরা, ভারোত্তোলনের বার, জিমন্যাসটিক্সের রড নিয়ে। সঠিকভাবে পা ফেলার অনুশীলন একেকবারে 5 থেকে 7 বার ঘোরা

দিন	কতক্ষণ (মিনিট)	প্রশিক্ষণ সূচি (অক্টোবর - ডিসেম্বর)
	10	— গা ঠাণ্ডা করা
বুধবার	20	— গা ঘামানো
	60	— ভারোত্তোলন, 90 ভাগ চেষ্টা দিয়ে হ্যামার ছোঁড়া
	20	— 3 × 400 মিটার ইণ্টারভাল দৌড়
	10	— গা ঠাণ্ডা করা
বৃহস্পতিবার		— বিশ্রাম
শুক্রবার	20	— গা ঘামানো
	20	— জাম্পিং এক্সারসাইজ চিত্র 7-এর 10, 11 ও 12 নম্বর ব্যায়াম
	40	— নিখুঁতভাবে ঘোরা, ভারোত্তোলনের বার ও জিমন্যাসটিক্সের রড নিয়ে। একেক দফায় 7 বার শরীর ঘোরাতে হবে
	10	— জগিং
শনিবার	20	— গা ঘামানো
	60	— নির্দিষ্ট ওজনের এবং কিছুটা কম ওজনের হ্যামার নিয়ে ছোঁড়া
	10	— জগিং
রবিবার		— বিশ্রাম

অন্যান্য ইভেণ্টের মতো এক্ষেত্রেও অনুশীলনের চাপ প্রতিযোগিতা-পর্ব অর্থাৎ জানুয়ারি থেকে মার্চে কমাতে হবে। প্রতিযোগিতার সময় ভরপুর শক্তি থাকা দরকার এবং সেইসঙ্গে দক্ষতার শীর্ষেও থাকতে হবে। অনুশীলনে হ্যামার থ্রোর সংখ্যা কমিয়ে আনতে হবে। প্রতিযোগিতার আগে এক বা দু'দিন সম্পূর্ণ বিশ্রাম নেওয়া উচিত। তবে প্রতিযোগিতার দিন থ্রোয়ের আগে ভাল করে গা গরম করে নিতে হবে। গা গরম করার সময় থ্রোয়ের ক্ষেত্রে অর্ধেক প্রয়াসই যথেষ্ট। ছন্দটা খুঁজে পাওয়াই জরুরী।

12

উপসংহার

আমার এই বয়সে পৌঁছে ভাবনা হয়, আমি কী করছি? দামাস্কাসের রাস্তায় পলের যা হয়েছিল তার রহস্যোদঘাটন কি আমার পক্ষে সম্ভব? ওই অভিজ্ঞতা কি আমার হতে পারে? আমি কি নতুন আশার, নতুন প্রয়াসের নব চেতনার সময় পার হয়ে আসিনি?

আমি কেন এই বই লিখতে গেলাম? লেখা তো কখনওই সহজ ছিল না। অনবরত নিজের হৃদয় খুঁড়ে বেদনা জাগানো, নিজের রক্তকেই যেন কালিতে রূপান্তর করা এবং শেষপর্যন্ত অতৃপ্ত থেকে যাওয়া আধুনিক অলিম্পিকের 90 বছরের ইতিহাসে যারা কখনও একটা পদকও পায়নি সেই আমাদের দেশ থেকে বিশ্বমানের অ্যাথলিট তৈরি করার জন্য আমি এই বই লিখেছি! আমি কেন চলতি হাওয়াটাকে উল্টোদিকে ঘুরিয়ে দেওয়ার চেষ্টা করলাম, আর করলামই যখন তখন একটা বই লিখে এত প্রকাশ্যে করার কী দরকার ছিল? আমি কেন এই বোঝা নিতে গেলাম?

মাদ্রাজের লায়োলা কলেজ চত্বরে, সূর্যোদয়ের মুহূর্তে, কোলাহল থেকে অনেক দূরে আমি বুঝতে পারি নিঃসঙ্গতার থেকে বড় সঙ্গী আর নেই, আমি সেই মাহেন্দ্রক্ষণে আমার প্রশ্নের উত্তর খোঁজার চেষ্টা করি।

ওখানেই আমি বুঝতে পারি, ভালভাবে দিনযাপনের যে পথ আমি বেছে নিয়েছিলাম এখন তা একঘেঁয়ে, বিরক্তিকর এবং বড়ই সাধারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে। জীবন এখন এত সহজ এবং আরামদায়ক যে আমি বেঁচে থাকার উদ্দেশ্যটাই হারিয়ে ফেলেছি। অলস হয়েছি, মধ্যবয়সের বিষণ্ণতা আমায় গ্রাস করেছে। এর জন্য আমি আদৌ তৈরি ছিলাম না।

আমার সমস্যার সমাধানের আশায় আমি তা নিয়ে আরও চিন্তা করতে শুরু করি, আমার পরিস্থিতি নিয়ে ভাবনা চলতে থাকে।

মানুষ কখনও চিরদিন অলস ভাবে বসে থাকতে পারে না। এই আলস্য অস্বাভাবিক এবং শরীরে পক্ষে ক্ষতিকারক। 90 পেরিয়েও ডোরাইকানু নিয়মিত এখনও ব্রিজ খেলেন। তিনিই আমায় বলেছিলেন, তাঁর সচল থাকার গোপন কথা হল যখন শরীর ভাল লাগছে না তখন ও তিনি বিছানা ছেড়ে হাঁটতে বেরন। বাইরে বেরতে না পারলে ঘরেই পায়চারি করেন। চুপচাপ বসে থাকা হৃদ্‌যন্ত্র এবং রক্ত চলাচলের পক্ষে ভাল

নয়। ভুড়ি বাড়বে। ওজন বাড়বে, রক্ত চাপ ও হৃদযন্ত্রে গতি বাড়বে। শরীরের জোড়গুলি আর নমনীয় থাকবে না। অক্সিজেন ধারনের ক্ষমতা কমবে, শক্তি ও সামর্থ্যও কমবে। দেহের ভারসাম্য নষ্ট হবে ক্রমশ। যখন শরীর নষ্ট হয়ে যায় তার প্রভাব পড়ে মনের উপরেও।

আমি আমার জীবনধারনের সমস্যার সমাধানের জায়গায় পৌঁছে গেলাম। নিজেকে বললাম, সক্রিয় হও। একদা কি সম্মান পেয়েছিলাম তাকে পুঁজি করে জীবনধারনের পথ ছেড়ে প্রতিটি দিনকে আরও সৃষ্টিশীল, চ্যালেঞ্জিং এবং আত্মিক দিক থেকে তৃপ্তিকর করার চেষ্টা করতে থাকলাম। ফেলে আসা দিনের সুখকর স্মৃতি আঁকড়ে আজকের দিনটা নষ্ট করা যে অর্থহীন তা বুঝতে পারলাম। বুঝলাম আমায় আবার অ্যাথলিট হতে হবে। কারণ অ্যাথলিট হলে আর অস্থিরতা থাকবে না। অস্থিরতা মানেই ব্যর্থতা। অ্যাথলিটের মনসংযোগ কি নষ্ট হতে পারে। তার মন কি একটা হার্ডল ভুলে অন্য হার্ডলে চলে যেতে পারবে। অথবা তার মন কি পরবর্তী ইভেণ্ট বা পরবর্তী প্রতিযোগিতার কথা একটা প্রতিযোগিতা চলার সময় ভাবতে পারে?

তাই আমি সিদ্ধান্ত নিই, প্রতিটি দিন আমার শরীর, মন, উপস্থিতি দিয়ে ভরিয়ে তুলব। আবার অ্যাথলিটের মতো ঘুরব, দিনের শেষে ক্লান্তি অনুভব করব, দৌড়ের শেষে শরীর ভেঙে পড়ার অনুভব আসবে মনে এবং আমার ঘামে দুর্গন্ধ থাকবে না।

আমার পুনর্জন্ম হল। যেন নতুন আদম আবার নতুন স্বর্গে ঘুরে বেড়াচ্ছে, তার আদি পাপ নিয়ে নয়, নিখাদ বিস্ময় নিয়ে। আমি যা করতে পেরেছি, যতটা ভালভাবে করতে পেরেছি, তা আরও উন্নত করার চেষ্টা করব। তাই আমি আমার নজর উপরে তুললাম। আমি আমার লেখায়, খেলায়, জীবনধারনে অগ্রগতি চাইলাম। খাওয়া, শোওয়া সবকিছু ঢেলে সাজালাম। নতুন সময়সূচি তৈরি করলাম। যদিও আমি ভোর পাঁচটার আগেই উঠে পড়ি তবুও আমি চাই সকাল ও সন্ধ্যা আরও দীর্ঘ হোক। যৌবনে যা ছিলাম সেরকমই গতিসম্পন্ন, ছিপছিপে হয়ে গেলাম, জ্ঞানাস্পৃহা এল।

আবিষ্কার করলাম, আমার চারপাশের সমালোচকদের আমি ভয় পাচ্ছিনা? অনেক ভদ্রলোক এবং ভদ্রমহিলা আমার কী করা উচিত, কী করা উচিত নয়, কী করতে হবে না তা নিয়ে বারবার শুনিয়ে গেলেন। অনেকে বললেন, মনে তুমি ভারতীয়। অক্সফোর্ড বা প্যারিস, ওয়াশিংটন বা বেজিং যেখানেই গিয়েছি সেখানেই ভারতীয় বলে কখনও শঙ্কিত বা জড়সড় হইনি। আমার জন্মভূমিকে আমি ভালবাসি।

'তুমি কি নিজেকে অমর মনে কর।' সম্প্রতি মাদ্রাজ জিমখানা ক্লাবে একজন পরিহাসচ্ছলে আমায় এই প্রশ্ন করেছিলেন, প্রতিদিন এধরনের প্রসঙ্গ আলোচনায় ওঠে না। সাধারণত ক্লাবের বিষয়েই কথা হয়। কিন্তু সেদিন পেটে দুপাত্তর পড়ার পর আমার বন্ধু এই অমরত্বের প্রসঙ্গ তুললেন। আমি জানতাম, উত্তর যদি দিতে হয় তাহলে ভাল করে দেওয়া উচিত, কারণ আমার বন্ধু বাচালতা পছন্দ করেন না। তাই আমি চিন্তা করার জন্য একটু সময় নিলাম। একজন অ্যাথলিট কি শিশুর মতো নয়?

শিশু জানে স্বর্গই তাঁর একমাত্র যাওয়ার জায়গা। আমার বন্ধুর মতো প্রাপ্তবয়স্কেরাই নানা তত্ত্ব দিয়ে, ব্যাখ্যা দিয়ে তাদের বিভ্রান্ত করে। তারপরই তারা প্রচলিত মতের বিরুদ্ধে যায়, বিভেদকামী হয়ে পড়ে। আমার ভিতরের শিশু কিন্তু জানে ঈশ্বর আছেন তাঁর স্বর্গে। শিশু যুক্তি এবং তর্কের ধার ধারেনা। লায়োলা কলেজ মাঠে আমি আমার ভিতরের শিশুটাকে আবিষ্কার করি। সেই শিশু জানে যে খেলা আমি খেলতে চাইছি তা আমি সত্যই খেলতে চাই এবং যদি কিছু ঘটে তাহলে শেষে একজন কেউ আমায় উদ্ধারের জন্য থাকবেন। তাই আমি জবাব দিই 'আমার নতুন কর্মসূচি, শুধু নিছক কর্মসূচি নয়, এটা নিজেকে বদল করা। আমি নিজের শরীর ও মনকে পুনরাবিষ্কার করেছি। এর ফলে আমি আরও বেশিদিন বাঁচব? সত্যিই আমি জানি না, শুধু জানি, আমার জীবন এখন পরিপূর্ণ, আরও উত্তেজক জীবনধারনের উপযুক্ত। জীবনের এই চূড়ান্ত খেলায় কতদিন ধরে খেললাম তার থেকে কত ভালভাবে খেললাম সেটাই অনেক বড় কথা। আমি জীবনের চূড়ান্ত খেলায় নেমেছি এবং এটা নিছকই মজা।'

খেলাধুলো আমার সেই ক্ষেত্র দিয়েছে যেখানে আমি সাহস প্রদর্শন করতে পারি। আমার পক্ষে যতটা ভালভাবে বাঁচা সম্ভব সেভাবে বাঁচতে পারি। তবে মহান হয়ে বাহবা পাওয়ার জায়গা এটা নয়। অনেক প্রতিযোগিতায় আমি হেরেছি। আমি ভেঙে পড়েছি, কষ্ট হয়েছে, কিন্তু সেই কষ্টকে অতিক্রম করেছি। আমি বেঁচে থাকার অর্থ খুঁজে পেয়েছি। আমার শরীর এবং মন আমার অবচেনতনকে মৃদুস্বরে বলেছে আমি পরিপূর্ণ মানুষ দেখেছি। তাই মৃত্যুকে আমি ভয় পাইনা। কারণ সেই চরম সময় আসবে, আমি হাসিমুখে মৃত্যুকে বরণ করব। দার্শনিকের মতোই বলব, মানুষ মাত্রই মরণশীল।

লায়োলা কলেজে সকালের ঘণ্টাগুলি আমার পুনর্জন্মে সাহায্য করল। সেখানেই অনুভব করলাম, জানলাম, এখনও কিছু সময়, কিছু বছর আছে যা আগের মতোই রোমাঞ্চকর হবে। বয়সের সঙ্গে আমার যুদ্ধ নয়, আমার লড়াই একঘেয়েমির বিরুদ্ধে। সময় আমার দেহে দীর্ঘ ছাপ ফেলে গিয়েছে। এতদিন মনে করতাম সময় আমার শত্রু, তাকে হত্যা করতে হবে। কিন্তু এখন সময় আমার সঙ্গী এবং আগের মতো পরিপূর্ণ জীবনধারণ করতে পেরেছি, প্রতিটা দিন উৎসাহে ভরিয়ে দিতে এবং উদ্দেশ্যমূলক করতে পেরেছি।

এই পুনর্জন্ম আমার জীবনকে নতুন দিশা দিয়েছে. নতুন ঝুঁকি নিতে শিখিয়েছে, নতুন ভাবে কষ্ট সহ্য করতে পারছি। সহজ কোনও পথ নেই। আমার কাহিনী কষ্ট এবং আনন্দের কাহিনী। নতুন করে জীবন শুরু করা ছাড়া আমি কোনও বিকল্প খুঁজে পাইনি। আমি আবার স্বরূপে ফিরে গিয়েছি। কাজ আবার খেলায় পরিণত হয়েছে। বেঁচে থাকার মজা অনুভব করেছি।

অর্থনীতিবিদ সমাজতাত্ত্বিকদের এখন আমি বলতে চাই দীর্ঘ 32 বছর আমি নিয়মমাফিক কাজ করেছি তার বিনিময়ে দিনযাপনের রুটিরুজি পেয়েছি, আমার ব্যাঙ্ক

অ্যাকাউন্ট স্ফীত হয়েছে, কিন্তু এখন আমি কিছু দিয়ে যেতে চাই। দেশের যাতে ভালো হয় সে জন্য কাজ করতে চাই, তরুণ অ্যাথলিটদের জন্য কিছু করতে চাই। আমার জীবনের অভিজ্ঞতা তাঁদের সঙ্গে বিনিময় করতে চাই। অ্যাথলিট হিসাবে নিজে যা শিখেছি, যা লাভ হয়েছে সবই তরুণ অ্যাথলিটদের জানাতে চাই। তাদের মধ্যেই আমার দেশের ভবিষ্যৎ নিহিত আছে। তরুণদের মধ্যে প্রতিভার অভাব নেই। তাদের শুধু খুঁজে বের করতে হবে। অলিম্পিক স্টেডিয়ামে যাওয়ার পথ খোঁজার ব্যাপারে আমি তাদের সাহায্য করতে চাই।

আমায় যখন তামিলনাড়ুর মুখ্যমন্ত্রী নতুন স্পোর্টস ডেভলাপমেণ্ট অথরিটির দায়িত্ব নিতে অনুরোধ করেন তখনই আমি তাঁকে গ্রামীণ ক্রীড়া কেন্দ্র স্থাপনের পরামর্শ দিয়েছিলাম। প্রকল্প অনুমোদিত হয়। এরপর ভারতে ট্র্যাক অ্যাণ্ড ফিল্ড অ্যাথলিটক্সের জন্য একটা বই দরকার ছিল। ভারতের তরুণ অ্যাথলিটদের জন্য আমিই এই বই লিখলাম। দেশের কঠোর পরিশ্রমী কিন্তু হতাশ অ্যাথলিট, প্রশিক্ষক এবং অসংখ্য ক্রীড়াপ্রেমী, স্পোর্টস অফিসারদের জন্য এই বই। আমার আশা সরকারি আমলা এবং রাজনৈতিক নেতারাও এই বই পড়ে দেখবেন। খেলার দুনিয়ায় এমন অনেক অবাক করা জিনিস আছে যার স্বাদ আমাদের দেশ এখনও পায়নি। প্রার্থনা করি খেলার দুনিয়ায় এই বই ভারতকে বিশ্বমানে পৌঁছাতে সাহায্য করবে।

এই বইয়ের বার্তা হল, যদি আমরা বিশ্বমানের অ্যাথলিট তৈরি করতে চাই তাহলে যেন নীৎসের পরামর্শ মেনে চলি। নীৎসে বলেছিলেন, ছোট্ট জিনিসগুলির যত্ন নিলেই একমাত্র বড় হওয়া সম্ভব। অনেক ছোট জিনিসকে আমরা অবহেলা করি, বড় হতে চাইলে ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র জিনিসের উপরও নজর দিতে হবে, ভাল খাওয়া-দাওয়া, পুষ্টি, পরিচ্ছন্নতা, নিষ্ঠা, বিশুদ্ধ হাওয়ার উপায় ভাল ফল নির্ভর করছে। অ্যাথলিট নিজের দেহের যত্ন নেবে, দেহের পরিচর্যা করবে, জেল্লা বাড়াবার দিকে নজর দেবে। তবেই তো সে পূর্ণতার দিকে যেতে পারবে।

13

পরিশিষ্ট

তরুণ প্রতিভার খোঁজে

বিশ্বের দ্বিতীয় বৃহত্তম উন্নয়নশীল দেশ হয়েও তরুণ প্রতিভা খোঁজার ক্ষেত্রে আমরা অনেক পিছিয়ে। স্পোর্টস অথরিটি অব ইণ্ডিয়া (সাই) জাতীয় ক্রীড়া প্রতিভা অন্বেষণ কর্মসূচি রূপায়ন করেছে, স্কুলে ক্রীড়া পরিকল্পনা হাতে নিয়েছে, যার উদ্দেশ্য হল প্রতিটি খেলায় তরুণ প্রতিভা চিহ্নিত করা, প্রশিক্ষণ দেওয়া, প্রতিযোগিতায় নামানো অর্থাৎ ভবিষ্যতে যাতে তারা পদক পায় তার ব্যবস্থা করা।

1992-এর বার্সিলোনা অলিম্পিক্সে আমাদের বিশাল দল শূন্যহাতে ফিরে আসার পর সংবাদপত্রে প্রতিদিনই সাইয়ের সমালোচনা করে বিশাল বিশাল খবর বের করেছে। আমি শুধু এটুকুই বলব তরুণ প্রতিভার অন্বেষণ ব্যর্থ হওয়ার কারণ আমলাতান্ত্রিক ব্যবস্থা। যেমন সাইয়ের কর্মসূচি অনুসারে, এক্সরে দিয়ে হাড়ের বয়স নির্ধারণ। বয়স 10 বছরের বেশি হয়ে গেলে ছেলেমেয়েদের অ্যাথলেটিক্সের প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়না। সাই একটা জাতীয় বাছাই কমিটি করে দেয়। বাছাই কমিটি ঠিক করে, কোথায়, কীভাবে প্রতিভার অন্বেষণ হবে। যেসব ছাত্রছাত্রী হস্টেলে থাকে এবং যারা বাড়িতে থাকে তাদের পরিবেশ ও পরিস্থিতির ভিন্নতার কথা একবারও মাথায় রাখা হয়নি। সাইয়ের প্রশিক্ষক এবং স্কুলের নিজস্ব কোচের মতবিরোধকেও সবসময় উপেক্ষা করা হয়েছে। হায়দ্রাবাদের ওয়েসলি বয়েজ হাই স্কুলের আশীর্বাদমের কথায় : স্কুল মনে করে ছেলেমেয়েকে একান্তভাবে তাদেরই, আর সাই প্রশিক্ষকদের মাথায় সবসময় ঘোরে যে তারা প্রকল্প রূপায়ন করতে এসেছেন।

এই ব্যর্থতা শুধু কয়েক কোটি টাকার নয়, তার থেকেও অনেক বেশি, যেভাবে তরুণদের প্রতি বিশ্বাসঘাতকতা করা হচ্ছে তার জবাব নেই।

পাশাপাশি চিনের সাফল্য দেখুন, তরুণ প্রতিভা খোঁজার ব্যাপারে তাদের সব পরিকল্পনা সফল। তারা বিশ্বচ্যাম্পিয়ান তৈরি করতে সক্ষম হয়েছে। দ্বিতীয় অধ্যায়ে চিনের ক্রীড়াব্যবস্থা নিয়ে কিছুটা বলেছি। সারা দেশে 3 হাজার স্পেয়ার টাইম স্পোর্টস স্কুল রয়েছে। এই নেটওয়ার্কের জন্যই চিন পেরেছে। চিনের অভিজ্ঞতার

সাফল্য দেখেই তামিলনাড়ুতে গ্রামীণ ক্রীড়া পরিকল্পনা নেওয়া হয়, যা আমার তদারক করার সৌভাগ্য হয়েছিল।

তামিলনাড়ুতে স্পোর্টস ডেভলাপমেণ্ট অথরিটি হয়েছিল '92-এর জুলাইয়ে। মুখ্যমন্ত্রী ছিলেন এর সভাপতি। আমি তার সদস্য হয়েছিলাম প্রাক্তন অ্যাথলিট হিসাবে। মুখ্যমন্ত্রীর অনুরোধে আমি প্রতিভার খোঁজে প্রকল্প তৈরি করি। প্রকল্প মুখ্যমন্ত্রী অনুমোদন করেন 1994-95-এর রাজ্য বাজেটে এর জন্য অর্থের সংস্থানও রাখা হয়। পরিকল্পনা নীচে হুবহু দেওয়া হল। অন্য রাজ্যগুলিও তা অনুসরণ করতে পারবে। পরিকল্পনা রূপায়িত হলে চেহারাটাই বদলে যাবে। গ্রামাঞ্চলে খেলাধুলোর পরিকাঠামো গড়ে উঠবে।

তামিলনাড়ুতে গ্রামীণ ক্রীড়া কেন্দ্র স্থাপনের পরিকল্পনা :

পরিকল্পনার যৌক্তিকতা

আন্তর্জাতিক ও আঞ্চলিক ক্রীড়া ক্ষেত্রে আমাদের হতাশাজনক ফলাফল নিয়ে দেশের সর্বত্র আলোচনা হচ্ছে। অলিম্পিকে আমরা চূড়ান্ত ব্যর্থ। প্রথম এশিয়ান গেমস দিল্লিতে হলেও এশিয়ার ক্রীড়া ম্যাপেও আমাদের স্থান সঙ্কুচিত হয়ে যাচ্ছে। খেলাধুলোর মান বাড়ানো আমাদের কাছে সবথেকে বড় চ্যালেঞ্জ। তামিলনাড়ু সরকার এই চ্যালেঞ্জের মোকাবিলায় ক্রীড়া উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ করেছেন। এর উদ্দেশ্য হল, খেলাধুলোর মান উন্নয়নে বিভিন্ন পরিকল্পনা রূপায়ন করা।

স্কুল অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ কেন্দ্র, অনেক জায়গায় স্কুলই খেলাধুলো ও শরীরশিক্ষার একমাত্র কেন্দ্র। তাই দেশে সর্বপ্রথম শরীরবিদ্যা শিক্ষাকে পাঠ্যক্রমের অঙ্গ করে তামিলনাড়ু সরকার এক্ষেত্রে পথিকৃতের ভূমিকা নিয়েছেন। দুর্ভাগ্যবশত, শরীরশিক্ষাকে আবশ্যিক বিষয় করেও খেলাধুলোর মান বাড়েনি। তামিলনাড়ুর 41 হাজার স্কুলের মধ্যে 30 হাজার প্রাথমিক স্কুল এই কর্মসূচির আওতায় পড়েনি। এমনকি হাইস্কুলগুলির মধ্যে মাত্র 615 টি স্কুলে খেলাধুলোর জন্য পর্যাপ্ত জায়গা আছে। তাই খেলাধুলো ও শরীরবিদ্যার জন্য একটি নির্দিষ্ট পরিকল্পনা কার্যকর করা দরকার। সবথেকে আগে দরকার বিশেষত গ্রামাঞ্চলে যেখানে জনসংখ্যার অধিকাংশের বাস সেখানে খেলাধুলোর সুযোগসুবিধে পৌঁছে দেওয়া।

পরিকল্পনার উদ্দেশ্য

খেলাধুলো ও শরীরবিদ্যার উন্নয়নে বিস্তারিত পরিকল্পনা রূপায়ণ করা ব্যয়সাধ্য। স্টেডিয়াম, জিমন্যাসিয়াম, সুইমিংপুল, কৃত্রিম ট্র্যাক সহ একটি স্পোর্টস কমপ্লেক্স তৈরির জন্য প্রচুর অর্থ দরকার। তারপর এগুলির রক্ষণাবেক্ষণ, আধুনিক যন্ত্রপাতির ব্যবহার করারও খরচ আছে। তাই রাজ্যের রাজধানী বা জেলা সদরে এই ধরনের ব্যবস্থা চালু করা কষ্টসাধ্য, গ্রামাঞ্চলে তো প্রায় অসম্ভব।

তাই তৃণমূল স্তরে কম খরচে ক্রীড়া উন্নয়নের ব্যবস্থা করতে হবে। শুধু ট্র্যাক অ্যাণ্ড ফিল্ড অ্যাথলিটিক্সের মূল যন্ত্রপাতি রাখলেই হবে। গ্রামীণ ক্রীড়া কেন্দ্রে প্রথম পর্যায়ে মাটির 400 মিটার ট্র্যাক, হাইজাম্পের জন্য গর্ত করে বালি ভরাট করা, কম খরচের হার্ডল, থ্রোয়ের যন্ত্রপাতি। তিন-চার একরের পতিত জমিতে এই ক্রীড়াকেন্দ্র হতে পারে। তামিলনাড়ুর ৩৪৪ টি ব্লকে এধরনের ক্রীড়াকেন্দ্র হবে। মাদ্রাজ শহর এবং 22 টি জেলা সদরে বর্তমান ব্যবস্থাকে ব্যবহার করা হচ্ছে। ক্রীড়াকেন্দ্রের কাছাকাছি তিনটি স্কুলকেও বেছে নেওয়া হবে, যাদের খেলার মাঠ আছে সেই স্কুলের ছাত্রছাত্রীদের অ্যাথলেটিক্সের প্রশিক্ষণ দেওয়া হবে। অ্যাথলেটিক্সের সুযোগ সুবিধা দিতে এবং তা রক্ষণাবেক্ষণে খুব বেশি খরচ হয়না।

অ্যাথলেটিক্সের প্রশিক্ষণ নেওয়া থাকলে অন্য খেলাধুলোর প্রশিক্ষণে তা কাজে লাগে। কারণ শক্তি, গতি, তৎপরতার অ্যাথলেটিক্সের শিক্ষাটা এখানে হয়ে যায়। ফুটবলে পায়ের জোর লাগে, ভলিবলে লাফানোর শিক্ষাটা জরুরী, হকিতে গতি এবং কষ্ট সহ্য করার ক্ষমতা, জিমন্যাসটিক্সে হাতের জোর দরকার হয়। পরিকল্পনা মাফিক অ্যাথলেটিক্সের প্রশিক্ষণ নিলে এই সব খেলার প্রাথমিক প্রশিক্ষণ হয়ে যায়। জাতীয় ও আন্তর্জাতিক প্রতিযোগিতায় আমাদের ব্যর্থতার কারণ হল ফিটনেসের অভাব।

একবার যদি অ্যাথলেটিক্সের প্রশিক্ষণ দেওয়া শুরু হয়ে যায় তাহলে পরে গ্রামীণ ক্রীড়াকেন্দ্রে ধীরে ধীরে অন্য খেলাধুলার প্রশিক্ষণও চালু করা যেতে পারে।

লক্ষ্য

এই পরিকল্পনার মূল লক্ষ্য তামিলনাড়ুতে গ্রামান্তর থেকে অ্যাথলেটিক্সের উন্নয়ন। সবরকমের অ্যাথলেটিক্সের প্রশিক্ষণ দেওয়া, তাদের চালিত করা, তাদের স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটানো এবং আন্তর্জাতিক মানের কিছু অ্যাথলিট তৈরি করা।

পরিকল্পনার ছটি উদ্দেশ্য হল :

1. তামিলনাড়ুর ৩৪৪ টি ব্লকে 3 থেকে 4 একর পতিত জমি নিয়ে গ্রামীণ ক্রীড়াকেন্দ্র স্থাপন। ক্রীড়াকেন্দ্রে একটি বাড়ি থাকবে যেখানে অ্যাথলিটরা পোশাক পরিবর্তন করবে, জিনিসপত্র রাখা হবে এবং প্রথম পর্যায়ে মাটির 400 মিটার ট্র্যাক এবং হার্ডলস, শট পাট, জ্যাভলিন, ডিসকাস, হাই জাম্প, লং জাম্প ও পোল ভল্টের যন্ত্রপাতি এই ক্রীড়াকেন্দ্রে থাকবে। প্রতিটি কেন্দ্রের জন্য একজন করে পুরো সময়ের প্রশিক্ষক থাকবেন।
2. প্রতিটি ব্লকে তিনটি স্কুলকে বেছে নেওয়া হবে, গ্রোথ সেণ্টার হিসাবে, স্কুল বাছাইয়ের ক্ষেত্রে দেখতে হবে;
   (1) স্কুলগুলি যেন দূরবর্তী এলাকায় হয়, যেখান থেকে তরুণ অ্যাথলিটদের ক্রীড়াকেন্দ্রে আসতে অসুবিধা হয়।
   (2) স্কুলে যেন বড়সড় খেলার মাঠ থাকে যেখানে ট্র্যাক অ্যাণ্ড ফিল্ডের প্রশিক্ষণ

দেওয়া সম্ভব হয়। স্কুলগুলিতে কম খরচে 400 মিটার ট্র্যাক করে দেওয়া হবে। অ্যাথলেটিক্সের ইভেন্টগুলির জন্য প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি ও তাদের দেওয়া হবে। পরিকল্পনা রূপায়ণ ও দেখভালের জন্য প্রধান শিক্ষক এবং শরীর বিদ্যা শিক্ষককে মাসে 300 টাকা সাম্মানিক দেওয়া হবে।

(3) ব্লক, জেলা সদর এবং মাদ্রাজ শহরকে পরিকল্পনার আওতায় আনা হবে। অ্যাথলেটিক্সের প্রতিযোগিতা চালু হবে যেখানে সবাই প্রতিদ্বন্দ্বিতা করবে।

(4) ক্রীড়া উন্নয়ন কর্তৃপক্ষের তৈরি করা প্রশিক্ষণ সূচি সকলে সারা বছর ধরে মেনে চলবে। রাজ্য প্রতিযোগিতার আগে জেলা স্তরে বাছাই করা অ্যাথলিটদের জন্য বিশেষ প্রশিক্ষণ শিবির হবে। যেখানে অর্জুন পুরস্কার প্রাপক এবং প্রাক্তন অলিম্পিয়নরা প্রশিক্ষণ ও পরামর্শ দেবেন।

(5) প্রথমে গ্রামস্তরে স্কুলগুলিকে নিয়ে প্রতিযোগিতা হবে, জেলা স্তর এবং সবশেষে রাজ্যস্তরে প্রতিবছরে প্রতিযোগিতা হবে। জেলা সদরগুলি জেলা বার্ষিক অ্যাথলেটিক মিট-এ এবং মাদ্রাজ শহর তামিলনাড়ু বার্ষিক অ্যাথলেটিক প্রতিযোগিতায় আলাদা দল পাঠাবে। গ্রামের তরুণ অ্যাথলিটদের উজ্জীবিত করতে প্রতিযোগিতার প্রতিটি স্তরে পুরস্কার মূল্য থাকবে। স্কুলগুলির মধ্যে প্রতিযোগিতার সিনিয়রদের ক্ষেত্রে পুরস্কার মূল্য হবে স্তর অনুযায়ী 100-50-25 টাকা। সিনিয়র, জুনিয়র, সাব জুনিয়র মিলিয়ে স্কুল-প্রতিযোগিতায় 10 হাজার টাকার পুরস্কার মূল্য থাকবে। ব্লক পর্যায়ে তা বেড়ে দাঁড়াবে 20 হাজার, জেলা পর্যায়ে 40 হাজার এবং রাজ্য পর্যায়ে 80 হাজার টাকা। এজন্য প্রতিটি ক্ষেত্রে স্পনসর খোঁজা হবে।

(6) ক্রীড়া উন্নয়ন কর্তৃপক্ষের সদর দফতরে সব তথ্য কম্পিউটারে ধরা থাকবে। পরিকল্পনার রূপায়নের কাজ কতটা এগোচ্ছে এবং প্রতিশ্রুতিসম্পন্ন অ্যাথলিটদের কতটা অগ্রগতি হচ্ছে তা এখানে দেখা হবে। পরিকল্পনা রূপায়নের কাজ শুরু হওয়ার দুবছর পর তার পর্যালোচনা হবে এবং রিপোর্ট একটি আলোচনা সভায় পেশ করা হবে। অন্য রাজ্যের ক্রীড়া প্রশাসনে জড়িতদের সেই আলোচনা সভায় ডাকা হবে। বিদেশী অর্থসাহায্যকারী সংস্থা বিশেষত ইউ এন ডি পি-র প্রতিনিধিদেরও সেখানে ডাকা হবে, যাতে দ্বিতীয় পর্যায়ে তাঁরা অর্থ সাহায্য করেন।

কাজের পরিকল্পনা

কী কাজ করতে হবে, কতটা সময়ের মধ্যে করতে হবে, প্রাথমিক দায়িত্ব কাদের হাতে থাকবে তা নীচে বিস্তারিত দেওয়া হল। রাজ্য জুড়ে তৃণমূল স্তরে এই প্রকল্প চালু হবে বাছাই করা স্কুলে (388 × 3 = 1164), 388 টি ব্লকে, 26 টি জেলায় এবং রাজ্য

রাজধানীতে তাই প্রকল্প রূপায়নের দায়িত্বে থাকবেন, বাছাই করা গ্রামীণ স্কুলের প্রধান শিক্ষকরা, গ্রামীণ ক্রীড়া কেন্দ্রের প্রশিক্ষকরা এবং জেলা শাসকেরা। রাজ্য স্তরে পরিকল্পনা রূপায়নের তদারকি করবেন স্পোর্টস ডেভলাপমেন্ট অথরিটির (এস ডি এ) সদস্য সচিব। সমন্বয় এবং সব ধরনের সাহায্যও তিনি করবেন।

অক্টোবর 1993 থেকে পরিকল্পনা রূপায়নের প্রস্তাব দেওয়া হচ্ছে। দু' বছরের মধ্যে প্রথম পর্যায়ের কাজ শেষ হবে।

প্রথম বছর

1. **জমি পছন্দ করা**

   জেলাশাসক 3 থেকে 4 একর জমি বেছে দেবেন। পতিত জমিতেই গড়ে উঠবে গ্রামীণ ক্রীড়াকেন্দ্র।

   বাছা শুরু এবং কতদিন লাগবে : জুন '94 - আগস্ট '94

   প্রাথমিক দায়িত্বে : জেলাশাসক

2. **অ্যাথলেটিক প্রশিক্ষকদের মনোনয়ন**

   এস ডি এ-র সদস্য সচিব ৩৪৪ জন অ্যাথলেটিক প্রশিক্ষক নিয়োগ করবেন। এস ডি এ-র প্রশিক্ষণ সূচি অনুযায়ী 4 সপ্তাহের প্রশিক্ষণ শিবির হবে। শিবিরের দায়িত্বে থাকবেন সদস্য সচিব।

   শুরুর তারিখ এবং কতদিন লাগবে : জুন '94 - আগস্ট '94

   প্রাথমিক দায়িত্ব : এস ডি এ-র সদস্য সচিব

3. **স্কুল নির্বাচন**

   জেলা ক্রীড়া সংস্থা ব্লক পিছু তিনটি স্কুল বেছে নেবে। স্কুল বাছার ক্ষেত্রে দেখতে হবে;

   (1) স্কুল যেন দূরবর্তী এলাকায় হয়।

   (2) স্কুলে যেন খেলাধুলোর পর্যাপ্ত জায়গা থাকে।

   প্রধান শিক্ষক এবং শরীর বিদ্যা শিক্ষকের জন্য সংক্ষিপ্ত কার্যসূচি তৈরি করবে জেলা ক্রীড়া সংস্থা। এস ডি এ তাদের এ ব্যাপারে সাহায্য করবে।

   শুরুর তারিখ এবং কতদিন লাগবে : জুন '94 - অক্টোবর '94

   প্রাথমিক দায়িত্ব : জেলা ক্রীড়া সংস্থার

4. **গ্রামীণ ক্রীড়াকেন্দ্রে ট্র্যাক অ্যাণ্ড ফিল্ড-এর সুযোগ সুবিধা তৈরি**

   জেলা ক্রীড়া সংস্থাই গ্রামীণ ক্রীড়াকেন্দ্রে 400 মিটারের ট্র্যাক তৈরি করবে, প্যাভিলিয়ন এবং মূল সুযোগ সুবিধার ব্যবস্থা করবে। এস ডি এ যে মান বেঁধে দিয়েছে স্থানীয় পরিবেশের কথা মাথায় রেখে যে মিনি প্যাভিলিয়ন-এর নক্সা করেছে তা মেনেই পরিকাঠামোর ব্যবস্থা করবে জেলা ক্রীড়াকেন্দ্র। জমি সমান করা, নিকাশী এবং বেড়া দেওয়ার উপর নজর দেওয়া হবে।

শুরুর তারিখ এবং কতদিন লাগবে : আগস্ট '94 - অক্টোবর '94
প্রাথমিক দায়িত্ব : জেলা ক্রীড়া সংস্থার

5. **বাছাই করা স্কুলে ট্র্যাক অ্যাণ্ড ফিল্ডের সুবিধাপ্রদান**

জেলা ক্রীড়া সংস্থা স্কুল প্রতি 10 হাজার টাকা খরচ করে পরিকাঠামো নির্মাণ করবে। এক্ষত্রেও এস ডি এ-র বেঁধে দেওয়া মাপকাঠি তারা মেনে চলবে।

শুরুর তারিখ এবং কতদিন লাগবে : নভেম্বর '94 - জানুয়ারি '95
মূল দায়িত্ব : জেলা ক্রীড়া সংস্থার

6. **প্রোগ্রামিং**

এস ডি এ-র সদস্য সচিব প্রশিক্ষণ সংক্রান্ত পুস্তিকা, ভিডিও ক্যাসেট, প্রশিক্ষণ সরঞ্জাম ক্রীড়াকেন্দ্রে দেবেন। আদর্শ অ্যাথলেটিক ক্যালেণ্ডার তৈরি হবে। বছরের শুরুতেই সেই সূচি ছাপিয়ে বিলি করা হবে। সেখানে প্রতিযোগিতার পুরস্কার মূল্য, কোথায় হবে, কী কী সুবিধা পাওয়া যাবে সব তথ্যই সেই বইয়ে থাকবে।

শুরুর তারিখ এবং কতদিন লাগবে : জুন '94 - জানুয়ারি '95
প্রধান দায়িত্ব : সদস্য সচিব এস ডি এ

7. **স্পনশরশিপ**

জেলাস্তর পর্যন্ত প্রতিযোগিতাগুলিতে পুরস্কার মূল্যের পুরোটাই যাতে স্পনশরদের কাছ থেকে আসে তা দেখবে জেলা ক্রীড়া সংস্থা। আন্তঃ জেলা তামিলনাড়ু রাজ্য অ্যাথলেটিক্স চ্যাম্পিয়ানশিপের স্পনশর জোগাড়ের দায়িত্ব থাকবে এস ডি এ-র সদস্য সচিবের উপর।

শুরুর তারিখ এবং সময় : জুন '94 - ফেব্রুয়ারি '95
প্রধান দায়িত্ব/প্রাথমিক দায়িত্ব : জেলা ক্রীড়া সংস্থা এবং সদস্য সচিব

মূল্যায়ন

এস ডি এ-র সদস্য সচিব রূপায়নের মূল্যায়ন করা হয়। প্রশিক্ষকরা যা জানাবেন তার উপর ভিত্তি করে তাড়াতাড়ি সিদ্ধান্ত নেওয়া হবে। গ্রামীণ ক্রীড়াকেন্দ্র থেকে সব তথ্য তাঁকে জানানো হবে এবং তিনিও যত শীঘ্র সম্ভব ব্যবস্থা নেবেন। উঠতি তরুণ অ্যাথলিটদের রেকর্ড থাকবে। তাদের দক্ষতা, নেশা, সামাজিক বিচার, ধ্যানধারণা, সমস্যা সহ বিভিন্ন বিষয় রেকর্ডে থাকবে, এজন্য এস ডি এ-তে পর্যাপ্ত পরিমাণে কম্পিউটারের ব্যবস্থা করতে হবে।

শুরুর তারিখ এবং কতদিন চলবে : জুলাই '94 থেকে চলতে থাকবে
প্রাথমিক দায়িত্ব : এস ডি এ-র সদস্য সচিবের

8. **মূল্যায়ন**

পরিকল্পনা রূপায়নের কাজ কেমন এগোচ্ছে তার দিকে নজর রাখবেন এস ডি এ-র সদস্য সচিব। যখনই প্রয়োজন হবে তিনি ভুল শুধরে দেবেন। প্রতিশ্রুতিমান তরুণ অ্যাথলিটদের দক্ষতা, সামাজিক অবস্থান, সমস্যা, ইচ্ছা, চাহিদা, ব্যক্তিগত

চরিত্র সম্পর্কিত রেকর্ডও তিনি রাখবেন। ফলে তরুণ অ্যাথলিটের সার্বিক উন্নয়নের জন্য তাঁকে প্রয়োজনে দিশানির্দেশ করা সম্ভব হবে। এর জন্য কম্পিউটারের সুবিধা থাকা দরকার।

শুরুর তারিখ এবং কতদিন চলবে : জুলাই '94 থেকে চলতে থাকবে

প্রাথমিক দায়িত্ব : এস ডি এ-র সদস্য সচিবের

দ্বিতীয় বছর

9. গ্রামের স্কুলে প্রশিক্ষণ

বাছাই করা স্কুলগুলিতে প্রধান শিক্ষক এবং শরীরবিদ্যা শিক্ষক এস ডি এ প্রশিক্ষণ সংক্রান্ত নির্দেশিকা মেনে ফিটনেস সংক্রান্ত একটা উদ্দীপনা তৈরি করবেন। ট্র্যাক অ্যাণ্ড ফিল্ডের নির্দিষ্ট ইভেণ্ট বেছে নেওয়ার আগে শারীরিক সক্ষমতা জরুরী। উৎসাহ জাগানোর জন্য শারীরিক সক্ষমতা সংক্রান্ত ব্যায়ামে বৈচিত্র দরকার। হপিং, স্টেপিং, জাম্প, বেঞ্চ ইত্যাদি বাধা রেখে দৌড় সবই তার মধ্যে থাকবে। এস ডি এ এবং গ্রামীণ ক্রীড়াকেন্দ্রে প্রধান শিক্ষক নিয়মিত রিপোর্ট পাঠাবেন।

শুরুর তারিখ এবং কতদিন চলবে : ফেব্রুয়ারি '95 থেকে চলতে থাকবে

প্রাথমিক দায়িত্ব : প্রধান শিক্ষক

10. মাদ্রাজ শহর, জেলা সদর, গ্রামীণ ক্রীড়াকেন্দ্রে প্রশিক্ষণ

এস ডি এ-র প্রশিক্ষণ সংক্রান্ত নির্দেশিকা মেনে অ্যাথলেটিক প্রশিক্ষক ট্র্যাক অ্যাণ্ড ফিল্ডের অধিকাংশ ইভেণ্টের প্রশিক্ষণ শুরু করবেন। বাছাই করা স্কুলগুলিতে পোল ভল্ট, হার্ডলস-এর মতো যেসব ইভেণ্টে প্রশিক্ষণ দেওয়া হয় না সেগুলিও এখানে শেখানো হবে। প্রশিক্ষক বারবার বাছাই করা স্কুলে যাবেন, প্রতিভা খুঁজে বের করবেন এবং তাঁদের গ্রামীণ ক্রীড়াকেন্দ্রে এনে প্রশিক্ষণ দেবেন। তিনি কিছুদিন পরপর অ্যাথলিটদের পরীক্ষা নেবেন, মাঝে মধ্যে প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে পাঠাবেন। শেষ পর্যন্ত অ্যাথলিটদের রাজ্য প্রতিযোগিতার জন্য তৈরি করবেন। ক্রীড়াকেন্দ্রের সঙ্গে যুক্ত স্কুলগুলির প্রধান শিক্ষকের পাঠানো রিপোর্ট পরীক্ষা করবেন, প্রয়োজনে পরামর্শ দেবেন এবং সাহায্য করবেন। তিনি নিজে রিপোর্ট পাঠাবেন এস ডি এ-র সদস্য সচিবের কাছে। রিপোর্টের একটি কপি গ্রামীণ ক্রীড়াকেন্দ্রেও জমা দেবেন। জেলা ক্রীড়াকেন্দ্র এবং মাদ্রাজ শহরের প্রশিক্ষকরাও এস ডি এ-র নির্দেশিকাই মেনে চলবেন।

শুরুর তারিখ এবং কতদিন : ফেব্রুয়ারি '95 থেকে চলবে

প্রাথমিক দায়িত্ব : অ্যাথলেটিক প্রশিক্ষকের

11. গ্রামের স্কুলে বার্ষিক অ্যাথলেটিক প্রতিযোগিতা

প্রধান শিক্ষক এবং শরীর বিদ্যা শিক্ষক মিলে এস ডি এ-র সূচি অনুযায়ী স্কুলে

বার্ষিক অ্যাথলেটিক প্রতিযোগিতার আয়োজন করবেন। প্রতিযোগিতায় 10 হাজার টাকার পুরস্কার মূল্য থাকবে। স্পনশর যোগাড় করবে জেলা ক্রীড়া সংস্থা। প্রতিযোগিতার ফলাফল প্রধান শিক্ষক এস ডি এ-র সদস্য সচিব এবং গ্রামীণ ক্রীড়কেন্দ্রের অ্যাথলেটিক প্রশিক্ষকের কাছে পাঠাবেন।

শুরুর তারিখ এবং কতদিন চলবে : এস ডি এ-র সূচি অনুযায়ী

প্রাথমিক দায়িত্ব : প্রধান শিক্ষকের

12. গ্রামীণ ক্রীড়াকেন্দ্রের বার্ষিক অ্যাথলেটিক প্রতিযোগিতা

এস ডি এ-র নির্দেশিকা মেনে এবং তাদের ক্যালেণ্ডার অনুযায়ী গ্রামীণ ক্রীড়াকেন্দ্রে অ্যাথলেটিক প্রশিক্ষক বার্ষিক প্রতিযোগিতার আয়োজন করবেন। বাছাই করা তিনটি স্কুলও আলাদা দল পাঠাবে। প্রতিযোগিতায় 20 হাজার টাকার পুরস্কার মূল্য থাকবে এবং স্পনশর যোগাড় করবে জেলা ক্রীড়া পর্ষদ। প্রতিযোগিতার ফলাফল এস ডি এ-র সদস্য সচিব এবং জেলা ক্রীড়া পর্ষদে জানাতে হবে। অনুরূপভাবে জেলা সদরের অ্যাথলেটিক প্রশিক্ষক এবং মাদ্রাজ শহরও বার্ষিক প্রতিযোগিতার আয়োজন করবে। সব ফলাফল এস ডি এ-র সদস্য সচিবকে জানানো হবে।

শুরুর তারিখ এবং কতদিন চলবে : এস ডি এ-র ক্যালেণ্ডার অনুযায়ী

প্রাথমিক দায়িত্ব : অ্যাথলেটিক প্রশিক্ষকের

13. জেলাস্তরে বার্ষিক অ্যাথলেটিক প্রতিযোগিতা

এস ডি এ-র ক্যালেণ্ডার অনুযায়ী জেলা ক্রীড়া পর্ষদ প্রতিযোগিতার আয়োজন করবে। প্রতিটি গ্রামীণ ক্রীড়াকেন্দ্র এবং জেলা সদর প্রতিযোগিতায় দল পাঠাবে, 40 হাজার টাকার পুরস্কার থাকবে। স্পনশর যোগাড় করবে জেলা ক্রীড়া পর্ষদ। ফলাফল এস ডি এ-র সদস্য সচিবকে জানানো হবে।

শুরুর তারিখ এবং কতদিন চলবে : এস ডি এ-র ক্যালেণ্ডার অনুযায়ী

প্রাথমিক দায়িত্ব : জেলা ক্রীড়া পর্ষদ

14. জেলা অ্যাথলেটিক্স প্রশিক্ষণ শিবির

মাদ্রাজে রাজ্য প্রতিযোগিতা নির্বাচিত অ্যাথলিটদের জন্য দু' সপ্তাহের প্রশিক্ষণ শিবিরের ব্যবস্থা করবে জেলা ক্রীড়া সংস্থা। ক্যাম্পে প্রতিটি প্রতিযোগীর উপর বিশেষ নজর দেওয়া হবে। অ্যাথলিটদের দুর্বলতাকে বড় করে না দেখিয়ে তাদের শক্তি বাড়াবার দিকে নজর দেওয়া হবে। পুষ্টিকর খাদ্য ও স্বাস্থ্যসম্মত থাকার জায়গা দেওয়া হবে। অ্যাথলিটরা যে বাড়ির থেকে দূরে আছে সে কথা খেয়াল রাখতে হবে। অলিম্পিকে যোগদানকারী বিশিষ্ট অ্যাথলিট এবং অর্জুন পুরস্কার প্রাপকরা শিবিরে আসবেন।

শুরুর তারিখ এবং কতদিন চলবে : রাজ্য প্রতিযোগিতার দু' সপ্তাহ আগে

প্রাথমিক দায়িত্ব : জেলা ক্রীড়া পর্ষদ

15. তামিলনাড়ু রাজ্য অ্যাথলেটিক প্রতিযোগিতা

মাদ্রাজের ড: জয়ললিতা স্পোর্টস কমপ্লেক্সে রাজ্য অ্যাথলেটিক প্রতিযোগিতার ব্যবস্থা করবেন এস ডি এ-র সদস্য সচিব। প্রতিটি জেলা এবং মাদ্রাজ শহর প্রতিযোগিতায় পুরো দল পাঠাবে। রাজ্যের সেরা ক্রীড়া প্রতিভার প্রতিযোগিতায় থাকবে ৪0 হাজার টাকার পুরস্কার। স্পনশরের ব্যবস্থা করবে এস ডি এ। ফলাফল এস ডি এ-র রেকর্ডে থাকবে। এবং সেইসব নথিপত্র সযত্নে রক্ষা করা হবে।

শুরুর তারিখ এবং কতদিন চলবে : এস ডি এ-র ক্যালেণ্ডার অনুযায়ী
প্রাথমিক দায়িত্ব : এস ডি এ-র সদস্য সচিবের

16. সার্বিক মূল্যায়ন

তৃণমূল স্তর থেকে প্রতিটি পর্যায়ে মূল্যায়নের কথা আগেই বলা হয়েছে। দ্বিতীয় বছরের শেষে এস ডি এ-র সদস্য সচিব সার্বিক মূল্যায়ন করবেন। তামিলনাড়ুর সরকারও এই মূল্যায়ন থেকে পরিকল্পনার সাফল্য ব্যর্থতার কথা বুঝতে পারবেন, প্রয়োজনে প্রকল্পের পরিধি আরও বাড়াতে পারবেন। জনস্বার্থেও সার্বিক মূল্যায়ন জরুরী। এস ডি এ-র সদস্য সচিব ভারতে ক্রীড়াক্ষেত্রে দায়িত্বশীল পদে থাকা ব্যক্তিত্ব ও বিদেশী অর্থ সাহায্যকারী সংস্থাগুলির প্রতিনিধিদের নিয়ে একটি আলোচনা সভায় সার্বিক মূল্যায়ন পেশ করবেন।

শুরুর তারিখ এবং কতদিন চলবে : দ্বিতীয় বছরের শেষে
প্রধান দায়িত্ব : এস ডি এ-র সদস্য সচিবের

আর্থিক বিষয়

একবারই খরচ হবে	**কোটি টাকায়**
— বাছাই করা স্কুলগুলিতে খেলাধুলোর সুযোগ সুবিধা প্রদান। স্কুলপিছু 10 হাজার হিসাবে 3৪৪ × 3 স্কুলে খরচ	1.2
— 3৪৪ টি গ্রামীণ ক্রীড়াকেন্দ্রে 400 মিটার ট্র্যাক জাম্পের জন্য বালির গর্ত, মাটি সমান করা, বেড়া দেওয়া ও নিকাশি ব্যবস্থার খরচ। প্রতিটি ক্রীড়াকেন্দ্রের জন্য 30 হাজার টাকা	1.2
— 3৪৪ টি গ্রামীণ ক্রীড়াকেন্দ্রে গুদাম ও পোশাক পাল্টানোর ঘর তৈরির জন্য খরচ। কেন্দ্র পিছু 40 হাজার টাকা	1.6
— 3৪৪ টি গ্রামীণ ক্রীড়াকেন্দ্রে প্রয়োজনীয় ক্রীড়া সরঞ্জাম কেনার জন্য কেন্দ্র পিছু 10 হাজার টাকা	0.4
— জেলা সদর এবং মাদ্রাজ শহরে বর্তমান সুযোগ সুবিধার ব্যবহার	শূন্য
— এস ডি এ-তে কম্পিউটার বসানো, প্রশিক্ষকদের জন্য	

প্রশিক্ষণ শিবির সহ বিবিধ খরচ	0.3
মোট	4.7

নিয়মিত খরচ	কোটি টাকায়/প্রতিবছর
— বাছাই করা স্কুলগুলিতে প্রধান শিক্ষক এবং শরীরবিদ্যা শিক্ষককে মাসে 300 টাকা করে সাম্মানিক। 388 × 3 স্কুলের জন্য	0.9
— 388 টি গ্রামীণ ক্রীড়াকেন্দ্রে 388 জন প্রশিক্ষকের বেতন ও ভাতা বাবদ (প্রতি প্রশিক্ষকের জন্য বছরে 36 হাজার টাকা)	1.4
— বাছাই করা 1164 টি গ্রামীণ স্কুলে বার্ষিক প্রতিযোগিতার জন্য 2500 টাকা করে অনুদান	0.3
— 388 টি গ্রামীণ ক্রীড়াকেন্দ্রের বার্ষিক প্রতিযোগিতা এবং 22 টি জেলা সদরের বার্ষিক প্রতিযোগিতার জন্য 20 হাজার টাকা করে অনুদান (অ্যাথলিটদের যাতায়াতের খরচ সহ)	0.8
— বার্ষিক আন্তঃ গ্রামীণ ক্রীড়াকেন্দ্রে প্রতিযোগিতার জন্য (অ্যাথলিটদের যাতায়াত ও থাকা সমেত) এবং মাদ্রাজ শহরে ক্রীড়া প্রতিযোগিতার জন্য	0.1
— 22 টি জেলা সদরে দু' সপ্তাহের প্রশিক্ষণ শিবিরের জন্য অনুদান 85 হাজার টাকা করে। প্রতি জেলা 200 জন অ্যাথলিটকে শিবিরে ডাকবে	0.2
— বার্ষিক আন্তঃ জেলা তামিলনাড়ু রাজ্য অ্যাথলেটিক প্রতিযোগিতার জন্য (প্রতি জেলা থেকে আসা 200 অ্যাথলিটের থাকা-খাওয়া সহ)	0.2
— বিবিধ খরচ, মূল্যায়ন, এস ডি এ-র কর্মী বই ও নির্দেশিকা ছাপানো, রক্ষণাবেক্ষণের জন্য	0.3
মোট	4.2

সরকারি খরচের সংক্ষিপ্তসার

	প্রথম বছর টাকা (কোটির হিসাবে)	দ্বিতীয় বছর টাকা (কোটির হিসাবে)
অ্যাথলেটিক ট্র্যাক ও বাড়ি	4.0	শূন্য
সরঞ্জাম	0.4	শূন্য
প্রশিক্ষক ও গ্রামের বাছাই স্কুলের কর্মীদের জন্য	0.7	2.3
প্রতিযোগিতা	শূন্য	1.4
জেলা প্রশিক্ষণ শিবির	শূন্য	0.2

বিবিধ	0.3	0.3
মোট	5.4	4.2

দ্রষ্টব্য : প্রথম বছর নিয়মিত খরচ বলতে শুধু প্রশিক্ষকদের বেতন। প্রশিক্ষকদের 94-এর এপ্রিলে নিয়োগ করা হবে। দ্বিতীয় বছরে শুধু নিয়মিত খরচই থাকবে।

10.8.1993

রাজ্য জুড়ে ট্র্যাক অ্যাণ্ড ফিল্ডের উন্নয়নে সুসংবদ্ধভাবে চেষ্টার জন্য এই পরিকল্পনা নেওয়া হয়েছে। প্রতিটি ধাপে এর মূল্যায়ন করা হবে। আমাদের দেশের পরিবেশ এবং অপর্যাপ্ত সুযোগের কথা মাথায় রেখে পরিকল্পনা ছকা হয়েছে। সারা বছর ধরে প্রশিক্ষণ এবং প্রতিযোগিতার ব্যবস্থা করা সহজ নয়। এস ডি এ এবং জেলাস্তরের ক্রীড়া সংগঠনের সঙ্গে জড়িত ব্যক্তিদের এই বোঝা বইতে হবে। গ্রামের স্কুলের প্রধান শিক্ষকদের ভূমিকাও গুরুত্বপূর্ণ।

আমাদের দেশে খেলাধুলোর জন্য স্পনশর পাওয়া কঠিন। খেলাধুলোর জন্য রাজা-মহারাজাদের সাহায্যের দিন শেষ, কিন্তু সেই শূন্যস্থান এখনও পূর্ণ হয়নি। তাই ছোট আকারে হলেও স্পনশরশিপের ভিত্তিতে খেলাধুলোর উন্নয়নে এই পরিকল্পনা একটা বড় পদক্ষেপ। এই সব উদ্দেশ্যে সম্পদশালীদের কাছে সাহায্যের আবেদন করা যেতেই পারে।

এই পরিকল্পনার রূপায়নে বেশ কিছু বাধা আসবে, অভাবনীয় উল্টো ফল হবে। তাই গভীর মূল্যায়নের গুরুত্ব অসীম। মূল্যায়নের উদ্দেশ্যই হল নীতি নির্ধারণে সাহায্য করা, ভুল শুধরে নিতে সাহায্য করা এবং পরিকল্পনার সঠিকভাবে রূপায়নে সাহায্য করা। সেজন্যই কম্পিউটার বসানোর কথা বলা হয়েছে।

ইতিমধ্যেই তামিলনাডুতে এস ডি এ-র কাছে কম্পিউটার রয়েছে। সঠিক মূল্যায়নের পর ইতিমধ্যেই তামিলনাড়ুর ক্রীড়া উন্নয়ন পর্ষৎ (SDA) এই উদ্দেশ্যে উন্নতমানের কম্পিউটার বসিয়েছে যেটা এই পরিকল্পনার সার্বিক মূল্যায়নের কাজে ব্যবহার করা যাবে।

এই লেখার সময় জানা গেল, দুটি ব্যয়সংকোচ সংশোধনী সহ এই পরিকল্পনা অনুমোদন লাভ করেছে। এর প্রথমটা হল স্কুলগুলোতে শরীরচর্যা শিক্ষক নিয়োগের জন্য প্রস্তুত তালিকা বাতিল হবে এবং সেই পদে গ্রামীণ ক্রীড়াকেন্দ্রের জন্য 388 জন ক্রীড়াশিক্ষক নিয়োগ করা হবে। আর কোনও নতুন পদ তৈরি করা হবে না। এবং দ্বিতীয়টা হ'ল, খেলাধুলোর সুযোগ বৃদ্ধির জন্য বাছাই করা গ্রামীণ স্কুলে প্রায় 1.2 কোটি টাকার ব্যয় সংকোচ করা হবে যেহেতু সেখানে খেলাধুলোর জন্য প্রয়োজনীয়

পরিকাঠামো বর্তমান। এই পরিকল্পনার কাজ এপ্রিল 1994 থেকে চালু হবে।

গ্রামীণ ক্রীড়াকেন্দ্র সংক্রান্ত পরিকল্পনার মূল বিষয় হল গ্রাম ও শহর থেকে আসা উঠতি এবং উন্নতিকামী প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত একদল তরুণের জন্য সুসংহত অনুশীলন প্রকল্প। যখন নিবিড় অনুশীলনের মাধ্যমে এই প্রকল্প সঠিকভাবে রূপায়িত হবে তখন তামিলনাড়ুতেই তৈরি হবে আন্তর্জাতিক মানের একঝাঁক প্রতিভাবান ক্রীড়াবিশেষজ্ঞ। এই পরিকল্পনা রূপায়নের মাধ্যমে এমন একটা পরিকাঠামো তৈরি হবে যার দ্বারা শহর এবং শহরতলীর বিস্তীর্ণ এলাকায় খেলাধূলায় অন্যক্ষেত্রেও ধাপে ধাপে উন্নতি আসবে। এরদ্বারা তৃণমূলস্তরে একটা ক্রীড়াসংস্কৃতির জন্ম নেবে যেটা ক্রীড়াক্ষেত্রে আমূল পরিবর্তন আনবে। তামিলনাড়ুর মুখ্যমন্ত্রী এই ইচ্ছাই প্রকাশ করেছেন। এবং এর সফলতা নির্ভর করছে তামিলনাড়ুর উচ্চপদস্থ সরকারি অফিসারদের আন্তরিকতা ও রূপায়নের পদ্ধতির উপর।

Lasertypeset at Ess Ess Enterprises, New Delhi-110 055
and printed at Tarang Printers, Delhi-110 092